

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Екатеринбургская школа-интернат «Эверест», реализующая адаптированные
общеобразовательные программы»

Принято
педагогическим советом
Протокол № 1
от 29 августа 2023 года

Утверждено
приказом ГБОУ СО «Екатеринбургская
школа-интернат «Эверест»
от 31 августа 2023 года № 105-у

**Рабочая программа общего образования
обучающихся с нарушениями опорно - двигательного аппарата
и умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)**

учебного предмета «Основы безопасной жизнедеятельности»

(5-6 классы)

Вариант 1

г. Екатеринбург, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Основы безопасной жизнедеятельности» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе обучающимся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Рабочая программа по учебному предмету «Основы безопасной жизнедеятельности»: в 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 час в неделю); в 6 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 час в неделю).

ФАООП УО (вариант 1) определяет цель и задачи учебного предмета «Основы безопасной жизнедеятельности».

Цель обучения - воспитание и формирование человека, знающего и умеющего принимать необходимые меры по предотвращению или устранению чрезвычайной ситуации и не являющегося носителем или источником возникновения экстремальных ситуаций.

Задачи обучения «Основы безопасности жизнедеятельности»:

- освоение обучающимися правил и принципов безопасного поведения, деятельности, не порождающей источников опасности;
- освоение обучающимися навыков здорового образа жизни;
- формирование и развитие познавательного интереса и бережного отношения к природе;
- формирование осознанного отношения к собственному здоровью на

основе соблюдения правил гигиены, здоровье сбережения, режима дня;

- формирование негативного отношения к факторам, нарушающим здоровье обучающихся: сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики, инфекционные заболевания, нарушение правил гигиены, правильного питания и др.;
- формирование готовности безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями состояния здоровья;
- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде, простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

Программа составлена для обучающихся с НОДА и УО – группы детей с двигательными нарушениями разной степени выраженности и лёгкой степенью интеллектуальной недостаточности.

При составлении программы учитывались следующие особенности детей: неустойчивое внимание, малый объём памяти, затруднения при воспроизведении учебного материала, несформированность мыслительных операций (анализ, синтез, сравнение), плохо развитые навыки чтения, устной и письменной речи. На первый план выступает недостаточность абстрактно-логического мышления и высших, прежде всего гностических, функций. При сниженном интеллекте особенности развития личности характеризуются низким познавательным интересом и недостаточной критичностью. Отмечается слабость волевых усилий и низкий уровень мотивации к учебной деятельности. Процесс обучения имеет коррекционно-развивающий характер, направленный на коррекцию имеющихся недостатков в развитии, пробелов в знаниях и опирается на субъективный опыт школьников и связь с реальной жизнью.

Коррекционная направленность рабочей программы предусматривает наряду с общеобразовательными задачами коррекцию индивидуальных недостатков развития, путем включения в урок специальных коррекционно - развивающих упражнений для высших психических функций: памяти, внимания, мышления, восприятия, эмоционально-волевой сферы, т.е. методы, включенные в урок, будут выполнять не только учебную, но и развивающую

функцию. Для этого предназначены задания с опорой на несколько анализаторов, чтобы ученики выполняли их с включением в активную работу психологических функций - задания по обогащению знаниями и представлениями об окружающей действительности, по обогащению словарного запаса, развитию монологической речи, задания на сравнение, обобщение, группировку, классификацию. Коррекцию зрительного восприятия предполагается проводить с помощью упражнений на внимание, узнавание, соответствие и различие, что позволит активизировать работу зрительного и речедвигательного анализаторов. Коррекция слухового восприятия основана на упражнениях на сравнение. Коррекция логического мышления на основе упражнений в составлении целого из разрозненного. Коррекционная направленность наглядности схематического плана позволит преодолеть дефекты аналитико-синтетических процессов мыслительной деятельности. Использование условно-графических схем позволит сформировать умения сравнивать и обобщать предметы и понятия, развивать навыки планирования собственной деятельности, правильности списывания, выработать алгоритм действия по образцам.

При реализации данной программы особое внимание уделяется:

- учету персональных двигательных, психических, когнитивных особенностей детей;
- смене деятельности в рамках одного урока;
- применению наглядных средств обучения;
- применению методов, приёмов и средств обучения, обеспечивающих реализацию «обходных путей» обучения;
- полисенсорике;
- использованию гибкой структуры уроков, щадящего учебного режима;
- соблюдению двигательного режима: проведение динамических пауз, сочетающих комплекс упражнений для пальцев рук, глаз, артикуляционную гимнастику;

- применению на различных этапах урока приема многократного повторения изучаемых понятий;
- систематической актуализации сформированных у обучающихся знаний и умений;
- использованию алгоритмов, четких последовательных инструкций;
- использованию позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся, демонстрирующих доброжелательное и уважительное отношение к ним;
- практической направленности обучения, т.е. направленности на социализацию и воспитание самостоятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Основы безопасности личности, общества и государства

- Основы комплексной безопасности

Человек и окружающая среда. Основные правила пользования бытовыми приборами и инструментами, средствами бытовой химии, персональными компьютерами и др. Безопасность на дорогах. Правила поведения на транспорте (наземном, в том числе железнодорожном, воздушном и водном), ответственность за их нарушения. Правила безопасного поведения пешехода, пассажира и велосипедиста. Средства индивидуальной защиты велосипедиста. Пожар, его причины и последствия. Правила поведения при пожаре. Первичные средства пожаротушения. Средства индивидуальной защиты. Водоемы. Правила поведения у воды и оказания помощи на воде. Правила безопасности в туристических походах и поездках. Правила поведения в автономных условиях. Сигналы бедствия, способы их подачи и ответы на них. Правила безопасности в ситуациях криминогенного характера (квартира, улица, подъезд, лифт, карманная кража, мошенничество, самозащита покупателя). Элементарные способы самозащиты. Информационная безопасность подростка.

- Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций

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

- Основы противодействия терроризму, экстремизму и наркотизму в Российской Федерации

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

Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

- Основы здорового образа жизни

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Составляющие и факторы здорового образа жизни (физическая активность, питание, режим дня, гигиена). Вредные привычки и их факторы (навязчивые действия, игромания, употребление алкоголя и наркотических веществ, курение табака и

курительных смесей), их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек и их факторов. Семья в современном обществе. Права и обязанности супругов. Защита прав ребенка.

- Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты изучения курса "Основы безопасности жизнедеятельности" должны отражать:

- владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки;
- умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- формирование элементарных навыков уважительного отношения к чужому мнению;
- принятие социальной роли обучающегося, развитие предпосылки учебной деятельности;

- формирование коммуникативных умений и социальных контактов с окружающими людьми, адекватного поведения в социуме;
- формирование элементарных практических знаний об окружающем природном и социальном мире, способствующих социальной реабилитации и адаптации;
- формирование социально-бытовых, трудовых умений и навыков, обеспечивающих безопасную жизнедеятельность;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, бережному отношению к материальным ценностям.

Предметные результаты изучения курса "Основы безопасности жизнедеятельности" должны отражать:

Минимальный уровень:

- знание правил дорожного движения и безопасного поведения пешеходов и пассажиров, участвующих в дорожном движении;
- представление о причинах дорожно-транспортных происшествий с участием детей;
- владение правилами поведения при дорожно-транспортных происшествиях;
- знание правил безопасного поведения на городском, железнодорожном, авиационном и морском транспорте;
- знание правил безопасного поведения пешеходов и пассажиров.
- узнавание и понимание знаков пожарной безопасности;
- знание причин пожаров в жилых и общественных зданиях, правил безопасного поведения и способов эвакуации;
- умение правильно сообщить о возгорании, выполнить действия по самоспасению при возникновении пожара;
- узнавание и различие первичных средств пожаротушения;
- умение правильно действовать при сигнале "Внимание всем!";
- знание об опасных зонах в школе, основных правилах безопасного поведения в школе;

- умение определять источники и зоны повышенной опасности в современном городе, источники и зоны загрязнения окружающей среды нашего города;
- умение распознавать опасные и аварийные ситуации в доме (квартире);
- знание правил безопасного поведения при затоплении квартиры, пользовании средствами бытовой химии, электроприборами, лекарственными препаратами и газовыми приборами;
- знание о причинах взрывов и обрушений домов;
- знание правила безопасного поведения в нестандартных ситуациях: при попадании в толпу в местах массового скопления людей, правильно действовать при возникновении ситуаций криминогенного характера в доме, квартире и подъезде, правильно действовать в криминогенных ситуациях на улице и не допускать в отношении себя опасных домогательств;
- знание мер безопасности при общении с животными (собаками);
- умение оказывать первую медицинскую помощь при укусах насекомых;
- знание назначения и устройства гражданских и детских противогазов;
- владение практическими навыками пользования противогазом;
- знание психологических основ выживания в природных условиях;
- знание правил безопасного поведения на природе;
- представление об ориентировании;
- знание способов добывания огня, воды, пищи в природных условиях;
- представление о сооружении временного жилища;
- представление о чрезвычайных ситуациях природного характера;
- знание основных правил безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного характера;
- представление о значении двигательной активности;

- представление о видах, причинах и последствиях нарушения осанки;
- умение соблюдать правила безопасности при просмотре телепередач и при пользовании компьютером;
- представление о развитии организма в подростковом возрасте, правильно выполнять гигиенические мероприятия по уходу за своим телом.

Достаточный уровень:

- знать правила дорожного движения и безопасного поведения пешеходов и пассажиров, участвующих в дорожном движении;
- понимать причины дорожно-транспортных происшествий с участием детей;
- выполнять правила поведения при дорожно-транспортных происшествиях;
- соблюдать правила безопасного поведения на городском, железнодорожном, авиационном и морском транспорте;
- соблюдать правила безопасного поведения пешеходов и пассажиров;
- рассказывать о знаках пожарной безопасности;
- называть причины пожаров в жилых и общественных зданиях, правила безопасного поведения и способы эвакуации;
- рассказывать, как правильно сообщить о возгорании, выполнить действия по самоспасению при возникновении пожара;
- узнавать и различать первичные средства пожаротушения;
- выполнять действия при сигнале "Внимание всем!";
- соблюдать основные правила безопасного поведения в школе;
- рассказывать об источниках и зонах повышенной опасности в современном городе, источниках и зонах загрязнения окружающей среды нашего города;
- правильно вести себя в случаях опасных и аварийных ситуаций в доме (квартире);

- правильно вести себя при затоплении квартиры, пользовании средствами бытовой химии, электроприборами, лекарственными препаратами и газовыми приборами;

- соблюдать безопасность при взрывах и обрушениях домов;
- применять полученные знания в нестандартных ситуациях: при попадании в толпу в местах массового скопления людей, правильно действовать при возникновении ситуаций криминогенного характера в доме, квартире и подъезде, правильно действовать в криминогенных ситуациях на улице и не допускать в отношении себя опасных домогательств.

- соблюдать меры безопасности при общении с животными (собаками);

- оказать первую медицинскую помощь при укусах насекомых;
- понимать психологические основы выживания в природных условиях;

- соблюдать правила безопасного поведения на природе;
- выполнять действия по ориентированию;
- рассказывать о способах добывания огня, воды, пищи в природных условиях;

- рассказывать о способах сооружения временного жилища;
- рассказывать о чрезвычайных ситуациях природного характера;
- правильно вести себя в чрезвычайных ситуациях природного характера;

- выполнять практические навыки пользования противогазом;
- применять двигательную активность;
- предупреждать нарушения осанки;
- соблюдать правила безопасности при просмотре телепередач и при пользовании компьютером;

- рассказывать о развитии организма в подростковом возрасте, правильно выполнять гигиенические мероприятия по уходу за своим телом.

Выпускник научится:

- безопасно использовать бытовые приборы;
- безопасно использовать средства бытовой химии;
- безопасно использовать средства коммуникации;
- безопасно вести в криминогенной ситуации на улице;
- безопасно вести в криминогенной ситуации в подъезде;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в лифте;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в квартире;
- безопасно действовать при пожаре;
- использовать средства индивидуальной защиты при пожаре;
- применять первичные средства пожаротушения;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения велосипедиста;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пассажира транспортного средства, правила поведения на транспорте (наземном, в том числе железнодорожном, воздушном и водном);
- безопасно вести у воды и на воде;
- использовать средства и способы само- и взаимопомощи на воде;
- безопасно вести в туристических походах;
- подавать сигналы бедствия и отвечать на них;
- правильно действовать в чрезвычайных ситуациях техногенного характера;
- безопасно действовать по сигналу «Внимание всем!»;
- комплектовать минимально необходимый набор вещей (документов, продуктов) в случае эвакуации;
- безопасно действовать при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве) взрывного устройства;

- безопасно действовать при похищении или захвате в заложники (попытки похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников;

- безопасно действовать в местах массового скопления людей;
- оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;
- понимать значение безопасного и здорового образа жизни;
- оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья; планировать;

- выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;
- безопасно использовать ресурсы интернета;
- определять состояния оказания неотложной помощи;
- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;
- классифицировать средства оказания первой помощи;
- оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении;
- оказывать первую помощь при ушибах;
- оказывать первую помощь при растяжениях;
- оказывать первую помощь при вывихах;
- оказывать первую помощь при ожогах;
- оказывать первую помощь при отморожениях и общем переохлаждении;

- оказывать первую помощь при отравлениях;
- оказывать первую помощь при тепловом (солнечном) ударе;
- оказывать первую помощь при укусе насекомых и змей.

Выпускник получит возможность научиться:

- безопасно использовать средства индивидуальной защиты велосипедиста;
- характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических поездках;
- готовиться к туристическим поездкам;
- безопасно вести в туристических поездках;

- анализировать последствия возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- анализировать последствия возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
- безопасно вести и применять права покупателя;
- анализировать последствия проявления терроризма, экстремизма, наркотизма;
- анализировать влияние вредных привычек и факторов и на состояние своего здоровья;
- оказывать первую помощь при поражении электрическим током;
- усваивать приемы действий в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности, опасные и чрезвычайные ситуации, выдвигать предположения и проводить несложные эксперименты для доказательства предположений обеспечения личной безопасности.

Система оценки достижений

Оценку обучающихся с НОДА с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) по всем предметам, за исключением коррекционного блока, принято осуществлять по пятибалльной системе с измененной шкалой оценивания по каждому предмету.

Вследствие того, что образование в школе не является цензовым, отметки в баллах, выставляемые обучающимся, также не являются "цензовыми", т.е. они не могут быть приравнены к оценкам учащихся общеобразовательных школ, а являются лишь показателем успешности продвижения воспитанников по отношению к самим себе.

При изучении курса осуществляется комплексный контроль знаний и умений обучающихся, включающий текущий контроль в процессе изучения материала, рубежный контроль в конце изучения завершеного круга вопросов и итоговый контроль в конце изучения курса.

Результаты освоения программы обучающимися оцениваются на основании устных ответов (выступлений), письменных работ, тестов по пятибалльной системе оценивания.

Оценка «5» ставится, если обучающийся показывает верное понимание рассматриваемых вопросов, дает формулировки основных понятий, строит ответ по плану, сопровождает рассказ примерами, умеет применять полученные знания в практических работах, может с незначительной помощью учителя установить связь между изучаемым и ранее изученным материалом по курсу ОБЖ, а также с материалом, усвоенным при изучении других предметов.

Оценка «4» ставится, если ответ обучающегося показывает верное понимание рассматриваемых вопросов, дает формулировки основных понятий с незначительной помощью учителя, сопровождает рассказ примерами, умеет применять полученные знания в практических работах с помощью учителя.

Оценка «3» ставится, если обучающийся правильно понимает суть рассматриваемого вопроса, умеет применять полученные ранее знания с помощью учителя, однако не в состоянии самостоятельно привести примеры при ответе, не может связать, без помощи учителя, полученные ранее знания с изучаемой темой.

Оценка «2» не ставится.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п\п	Тема	Кол-во часов
Раздел	Основы безопасности личности, общества и государства	17
1	Инструктаж по ТБ. Введение.	1
2	Системы обеспечения безопасности города.	1
3	Правила поведения в школе.	1
4	Безопасная дорога. Пешеходы и пассажиры — участники дорожного движения.	1
5	Правила поведения на дорогах и улицах. «Дорожные ловушки».	1
6	Правила поведения на наземном транспорте.	1
7	Правила поведения на воздушном и водном транспорте.	1
8	Пожар. Причины и последствия.	1
9	Правила поведения при пожаре.	1
10	Первичные средства пожаротушения.	1
11	Мой безопасный дом.	1
12	Затопление квартиры.	1
13	Электричество.	1
14	Опасные вещества и продукты питания.	1
15	Безопасность в нестандартных ситуациях.	1
16	Безопасное поведение на водоемах.	1
17	Повторительно-обобщающий урок.	1
Раздел	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (ЗОЖ)	17
18	За что отвечают системы органов.	1
19	Тренируем сердце.	1
20	Укрепляем дыхательную систему.	1
21	Правильное питание.	1
22	Здоровый образ жизни.	1
23	Чистота - залог здоровья.	1
24	Заболевания, вызванные отсутствием гигиены.	1
25	Движение – жизнь.	1
26	Закаливание организма.	1
27	Подросток и компьютер.	1
28	Первая помощь при ушибах.	1
29	Первая помощь при отравлении газом.	1
30	Первая помощь при поражении электрическим током.	1
31	Первая помощь при кровотечении.	1
32	Первая помощь при отравлении.	1
33	Первая помощь при ожогах.	1
34	Повторительно-обобщающий урок.	1

6 класс

№ п\п	Тема	Кол-во часов
Раздел	Основы безопасности личности, общества и государства	18
1	Инструктаж по ТБ.	1
2	Правила дорожного движения. Правила езды на велосипеде, самокате.	1
3	На игровой площадке.	1
4	Правила поведения при встрече с собакой, находящейся без хозяина.	1
5	Правила поведения во время прогулок и экскурсий.	1
6	Подготовка к походу и поведение в природных условиях.	1
7	Надежные одежда и обувь — важное условие безопасности.	1
8	Ориентирование по местным признакам.	1
9	Сигналы бедствия, способы их подачи и ответы на них.	1
10	Обеспечение питанием и водой.	1
11	Ядовитые растения и грибы.	1
12	Правила поведения в экстремальных ситуациях. Сооружение временного жилища.	1
13	Опасные встречи (звери, насекомые, змеи).	1
14	Зимние забавы. Безопасность катания на санках, ледянках.	1
15	Безопасность в зимние каникулы.	1
16	Правила поведения в местах массового пребывания людей.	1
17	Правила поведения на водоёмах в зимнее время.	1
18	Повторительно-обобщающий урок.	1
Раздел	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (ЗОЖ)	16
19	Здоровый образ жизни. Режим дня.	1
20	Личная гигиена подростка.	1
21	Нарушения осанки. Укрепляем спину.	1
22	Средства оказания первой помощи.	1
23	Практическая работа. Собираем аптечку первой помощи.	1
24	Обморожение и общее охлаждение организма.	1
25	Первая помощь при переломах и вывихах.	1
26	Первая помощь при укусах собак.	1
27	Первая помощь при укусах насекомых, змей.	1
28	Первая помощь при укусах клещей.	1
29	Первая помощь при ожогах.	1
30	Первая помощь при тепловом и солнечном ударе.	1
31	Беда на воде. Первая помощь при судорогах, утоплении.	1
32	Безопасность в летние каникулы.	1
33	Повторительно-обобщающий урок.	1
34	Резерв.	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861761

Владелец Сальникова Евгения Александровна

Действителен с 21.03.2024 по 21.03.2025