



Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа №17

Невского района Санкт-Петербурга

192131, Санкт-Петербург, ул. Бабушкина д.58 корп.1

тел./факс 417-55-60 тел. 417-55-58

ОКПО 53250470 ОКОГУ 23280 ОГРН 1027806078266 ИНН 7811066830 КПП 781101001

ПРИНЯТО:

на Педагогическом совете

Протокол № _____

от « ___ » _____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ школа №17

_____ С.В. Сандеева

Приказ №222-ш от 02.09.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности»

Предметная область «Человек и общество»

Вид программы: Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

5а класса

Разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1

Составила: Бигуненко О.В.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» для обучающихся 5а класса с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) реализует требования в предметной области «Человек и общество» Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и является частью Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. N 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 28.08.2020 № 442;
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы №17 Невского района Санкт-Петербурга и другими Локальными актами школы № 17.

Реализация учебной программы обеспечивается УМК, утвержденным ежегодным приказом по образовательному учреждению №17 и списком учебников, допущенных и рекомендованных к использованию Минпросвещения России в образовательном процессе.

Цели курса: формирование у учащихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, приобретение ими навыков сохранения жизни и здоровья в неблагоприятных, угрожающих жизни условиях, оказание помощи пострадавшим, умения применять полученные знания в нестандартной ситуации.

Задачи курса:

- -формирование первичных навыков определения потенциальных опасностей природного, техногенного и социального характера, наиболее часто возникающих в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
- -формирование системы безопасного поведения в повседневной жизни в условиях города;
- умение пользоваться системой обеспечения безопасности (полиция, скорая помощь, пожарная охрана);
- -знание правил безопасного поведения на современном транспорте;
- -владение основными правилами дорожного движения, правильностью определения знаков ДД;
- -умение правильно оценить ситуацию при пожаре;
- -знание правил безопасного поведения в быту, предупреждение травм в школьном возрасте;
- -владение понятиями о здоровье и здоровом образе жизни;
- -владение первичными знаниями по оказанию первой помощи.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Предметная область	предмет	Кол-во часов в год	Кол-во часов в неделю
Человек и человек	Основы безопасности жизнедеятельности	34	1

В соответствии с календарным учебным графиком, выходными и праздничными днями программа может быть скорректирована.

2. Планируемые результаты освоения курса.

Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации на улице;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в подъезде;
- знать телефон полиции и других служб спасения
- безопасно использовать бытовые приборы;
- знать последствия неправильного пользования электричеством;
- знать правила пользования и поведения в лифте.
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в квартире;
- безопасно вести и применять способы самозащиты при карманной краже;
- безопасно вести и применять способы самозащиты при попытке мошенничества;
- уметь вести себя при различных погодных условиях
- знать безопасность на водоёмах
- знать особенности состояния водоёмов в различное время года.
- соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах.
- уметь вызвать пожарную команду по телефону,
- - знать алгоритм вызова пожарной команды; -
- уметь гасить огонь подручными средствами, сделать себе мокрую маску от дыма. Вызвать полицию, службу 04, аварийную, 01. Уметь закрыть вентиль и отключить газ.
- адекватно оценивать ситуацию дорожного движения;

- соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения велосипедиста;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пассажира транспортного средства;
- определять состояния оказания неотложной помощи;
- уметь вызвать скорую помощь по тел. 03 или 103
- умение оказать медицинскую помощь при тепловом ударе, ожоге, охлаждении, ушибах.

Достаточный уровень:

- классифицировать и характеризовать опасные ситуации криминогенного характера;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации на улице;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в подъезде;
- знать правила поведения на природе
- сигналы вызова помощи по телефону
- безопасно использовать бытовые приборы;
- безопасно использовать средства бытовой химии;
- безопасно использовать средства коммуникации
- знать особенности жизнеобеспечения современного жилища;
- правила пользования электроприборами, газом, водой.
- правила поведения при ЧС в доме.
- правила безопасного поведения в лифте.
- уметь распознать угрожающую мимику и жестикуляцию незнакомцев,
- знать наизусть телефон родителей,
- постараться объяснить сложившуюся ситуацию,
- уметь правильно отвечать по телефону и предпринимать правильные действия от незнакомца с заманчивыми предложениями.
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
- оказание само- и взаимопомощи, терпящим бедствие на воде
- соблюдать меры предосторожности при движении по льду
- соблюдать правила безопасного поведения на воде в любое время года
- знать об опасностях на водоёмах зимой
- знать телефоны полиции и телефон единого экстренного вызова
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре;

- безопасно использовать средства индивидуальной защиты при пожаре;
- безопасно применять первичные средства пожаротушения; уметь закрыть вентиль и отключить газ.
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения велосипедиста;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пассажира транспортного средства;
- соблюдать правила безопасного поведения на объектах железнодорожного транспорта и инфраструктуры; знать правила безопасности пользования и поведения в транспорте, покупка билетов, жетонов, карточек, переход через улицу, движение вдоль проезжей части. Оказание первой доврачебной помощи, вызов врача.
- выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;
- определять состояния оказания неотложной помощи;
- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;
- классифицировать средства оказания первой помощи;
- оказывать первую помощь при ушибах;
- оказывать первую помощь при отравлениях.

3.Содержание учебного курса

Курс основы безопасности жизнедеятельности помогает обучающимся подготовиться к самостоятельной жизни в обществе. На протяжении всего обучения, развивает у молодых людей интерес к тем жизненным ситуациям, с которыми им предстоит встретиться и которые им придется решать, а это невозможно без оснащения их определенным багажом знаний и умений, необходимых для первоначальной успешной интеграции в социум. Курс, содержит упражнения, способствующие дальнейшему совершенствованию уже приобретенных навыков, а также учит использовать их в жизни.

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений.

Безопасность в информационном пространстве. Информационная среда. Безопасное использование информационных ресурсов.

Безопасность в чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Химическое производство и связанные с ним опасности. Ядерные объекты и их опасности. Гидротехнические сооружения и их опасности. Средства индивидуальной и коллективной защиты и правила пользования ими. Действия по сигналу «Внимание всем!». Эвакуация населения и правила поведения при эвакуации.

Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе. Почему нужно изучать предмет ОБЖ. Опасности в жизни человека. Основные правила безопасного поведения в различных ситуациях. Разновидности чрезвычайных ситуаций.

Здоровье и как его сохранить. Организм человека и его безопасность. Системы органов. Нервная система. Сердце. Дыхательная система. Правильное питание. Здоровье органов чувств. Психическое здоровье человека. Социальное здоровье человека. Факторы, влияющие на здоровье. Как вести здоровый образ жизни. Физическая культура и её влияние на здоровье. Закаливание. Компьютер и здоровье. Инфекционные заболевания и способы их профилактики. 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.

Безопасность в социуме. Какие конфликты возникают в социуме. Чрезвычайные ситуации социального характера. Роль государства и общества в обеспечении безопасности жизни и здоровья граждан Российской Федерации.

Безопасность в природной среде. 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. Стихийные бедствия и их опасности. Ориентирование. Чрезвычайные ситуации природного характера. Туристский поход.

Безопасность в быту. Среда обитания человека. Службы безопасности города (поселка). Основные правила безопасности на улице. Безопасность дома. Безопасность в подъезде и на игровой площадке. Правила поведения при пожаре.

Безопасность на транспорте. Правила поведения для пешеходов. Правила поведения для пассажиров. Если вы водитель велосипеда. Безопасность на дорогах. Правила поведения на транспорте (наземном, в том числе железнодорожном, воздушном и водном), ответственность за их нарушения.

Основы медицинских знаний. 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, отморожениях 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. Первая помощь при коме. Особенности оказания первой помощи при поражении электрическим током.

Основы противодействия экстремизму и терроризму. 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.

Раздел программы	Кол-во часов	Контрольная работа
Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе.	3	
Безопасность в быту.	3	
Безопасность в социуме	2	Контрольная работа
Безопасность в быту (Опасные ситуации и личная безопасность дома).	4	
Здоровье и как его сохранить	1	
Безопасность в природной среде.	3	Контрольная работа
Безопасность в быту (Пожарная безопасность).	11	Контрольная работа
Безопасность на транспорте.	5	Контрольная работа
Основы медицинских знаний.	2	
Итого за год:	34	4

4. Учебно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение образовательного процесса

1. Методические материалы

учебник по ОБЖ для 5 кл. для общеобразовательных школ под редакцией А.Т. Смирнова М. Б.О. Хренников Просвещение 2012г.

2.Раздаточный материал по ЗОЖ (памятки, инструкции)

3.Учебное пособие по правилам и безопасности дорожного движения для учащихся 5 классов, серия дорожная безопасность

4.Справочник по ОБЖ

5 Журналы по ОБЖ

5. Мультимедийная установка.

6. Компьютер.

Календарно-тематического планирования по ОБЖ 5 а класс.

№ п/п	Дата план	Дата коррекции	Кол-во часов	Тип урока	Тема урока	Содержание учебного материала (основные виды деятельности)	Формы контроля
Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе - 3ч							
1			1	Урок открытия нового знания.	Виды опасностей и причины их возникновения.	Что такое опасность, какие опасности могут возникать в повседневной жизни. Причины возникновения опасностей.	Текущий опрос, ответы на вопросы.
2			1	Урок открытия нового знания.	Основные правила безопасного поведения в различных ситуациях.	Основные правила безопасного поведения в различных ситуациях. Вызов нужной службы спасения по телефону.	Текущий опрос, ответы на вопросы.
3			1	Урок открытия нового знания.	Навыки безопасного поведения в чрезвычайных и опасных ситуациях.	Предвидеть опасную ситуацию, по возможности ее избежать, чтобы выйти с наименьшими потерями.	Текущий опрос, ответы на вопросы.
Безопасность в быту – 3ч							

4			1		Представление о среде обитания человека.	Понятие об окружающей среде обитания человека. Безопасность в городе.	
5			1	Урок открытия нового знания.	Службы безопасности города и их функции.	Службы безопасности города и их функции. Газовая, пожарная, скорая помощь, полиция.	Текущий опрос, ответы на вопросы.
6			1	Урок открытия нового знания.	Правила поведения на улице, дома, в подъезде и на игровой площадке.	Правила пользования электроприборами. Правила поведения в квартире. Вызов аварийной службы.	Текущий опрос, ответы на вопросы.
Безопасность в социуме -2ч							
7			1	Урок открытия нового знания.	Правила поведения с незнакомыми людьми.	Правила поведения с незнакомыми людьми.	Текущий опрос, ответы на вопросы.
8			1	Урок развивающего контроля.	Контрольная работа м по разделам «Культура безопасности жизнедеятельности в современном	Повторение и закрепление пройденного материала по разделам «Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе», «Безопасность в быту» и «Безопасность в социуме». Контрольная работа.	Контрольная работа.

					обществе», «Безопасность в быту» и «Безопасность в социуме».		
Безопасность в быту (Опасные ситуации и личная безопасность дома) - 5ч							
9			1	Урок открытия нового знания.	Криминогенная ситуация в жилище.	Безопасность в лифте. Правила безопасности на лестнице. Возможные опасности при проникновении в жилище незнакомых людей. Правила безопасного поведения при возникновении угрозы личной безопасности в квартире, на улице, около дома и т.д.	Текущий опрос, ответы на вопросы.
10			1	Урок открытия нового знания.	Обеспечение личной безопасности дома.	Ограбление, похищение детей. Правила безопасного поведения при возникновении угрозы личной безопасности в квартире, на улице, около дома и т.д. Предвидение опасной ситуации и по возможности ее избежать , чтобы выйти с наименьшими потерями.	Текущий опрос, ответы на вопросы Наблюдения за действиями учащихся помощь, оценка действий учащихся.

11			1	Урок рефлексии.	Захлопнулась дверь.	Моделирование ситуации и варианты выхода из нее. Номера телефонов вызова помощи в экстренных случаях.	Наблюдения за действиями учащихся помощь, оценка действий учащихся.
12			1	Урок развивающего контроля.	Повторение и обобщение по разделу «Опасные ситуации и личная безопасность дома». Тестирование.	Повторение и обобщение по разделу «Опасные ситуации и личная безопасность дома». Тестирование.	Тестирование.
Здоровье и как его сохранить – 1ч							
13				Урок открытия нового знания.	Компьютер и безопасность.	Санитарно- гигиенические нормы использования компьютера в квартире. Правила безопасного обращения и правила пользования компьютером согласно возраста.	Текущий опрос, ответы на вопросы.
Безопасность в природной среде – 3ч							
14			1	Урок открытия	Погодные явления и безопасность человека.	Что такое погода? Наиболее опасные погодные условия в разные времена года.	Текущий опрос, ответы на вопросы.

				нового знания.		Должны уметь: подбирать соответствующую одежду и обувь на холодную погоду, узнавать сигналы, оповещающие о возникновении ЧС.	
15			1	Урок открытия нового знания.	Безопасность на водоемах.	Правила безопасного поведения на водоемах в любое время года. Нарушение правил при купании в летнее время и их последствия. Вызов нужной службы спасения по телефону.	Текущий опрос, ответы на вопросы.
16			1	Урок развивающего контроля.	Контрольная работа по разделам «Безопасность в быту», «Здоровье и как его сохранить» и «Безопасность в природной среде».	Повторение и обобщение пройденного.	Контрольная работа.
Безопасность в быту (Пожарная безопасность) – 11ч							
17			1	Урок открытия	Опасные факторы пожара,	Что такое огонь? Что такое пожар? Чем опасен пожар? Огонь-друг или враг? Вызов пожарной команды по телефону,	Текущий опрос, ответы на вопросы.

				нового знания.	воздействующие на человека.	объяснить, что произошло, дать точный адрес, с указанием не только дома, но и подъезда, этажа.	
18			1	Урок открытия нового знания.	Причины пожаров.	Причины возникновения пожара в помещении, в транспорте, на природе. Чем опасен пожар? Знать алгоритм поведения при пожаре в доме, в подъезде.	Текущий опрос, ответы на вопросы.
19			1	Урок рефлексии.	Пожар легче не допустить, чем его потушить.	Правила безопасного поведения при пожаре и соблюдение техники безопасности при использовании электроприборов. Вызов пожарной службы.	Практическая работа, ролевая игра, вызов пожарной команды.
20			1	Урок открытия нового знания.	Первичные средства огнетушения.	Первичные средства огнетушения Гасить огонь подручными средствами, сделать себе мокрую маску от дыма. Вызвать аварийную, 01. Уметь закрыть вентиль и отключить газ и воду.	Текущий опрос, ответы на вопросы. тренировочное занятие по тушению небольшого огня подручными средствами

							(песок, вода, одеяло, пальто).
21			1	Урок общеметодологической направленности.	Правила личной безопасности при пожаре.	Правила обращения со спичками, с электроплитой, с легковоспламеняющимися веществами. Алгоритм поведения при пожаре в доме, в подъезде.	Текущий опрос, ответы на вопросы.
22			1	Урок открытия нового знания.	Пожар на балконе, в подъезде, в кабине лифта.	Меры предупреждения возникновения пожара. Правила поведения при пожаре. Алгоритм поведения при пожаре в доме, в подъезде.	Текущий опрос, ответы на вопросы.
23			1	Урок рефлексии.	Что надо делать, если нельзя покинуть помещение при пожаре в доме.	Меры предупреждения возникновения пожара. Гашение огня подручными средствами. Защитная мокрая маска от дыма. Вызов пожарной службы, 01.	Текущий опрос, ответы на вопросы.
24			1	Урок рефлексии.	Решение ситуативных задач.	Моделирование ситуаций и варианты выходов из них. Номера телефонов вызова помощи в экстренных случаях.	Текущий опрос, ответы на вопросы. Наблюдения за действиями учащихся помощь, оценка

							действий учащихся.
25			1	Урок открытия нового знания.	Повторение и обобщение пройденного материала по разделу «Безопасность в быту».	Повторение и обобщение пройденного материала по разделу «Пожарная безопасность».	Наблюдения за действиями учащихся помощь, оценка действий учащихся.
26			1	Урок развивающего контроля.	Контрольная работа по пожарной безопасности.	Контрольная работа.	Наблюдения за действиями учащихся помощь, оценка действий учащихся.
27			1	Урок развивающего контроля.	Разбор ошибок в контрольной работе по пожарной безопасности.	Повторение и обобщение пройденного материала.	Наблюдения за действиями учащихся помощь, оценка действий учащихся.
Безопасность на транспорте - 5ч							

28			1	Урок открытия нового знания.	Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения.	Что такое дорога? Элементы дороги. Дорожные знаки для кого предназначены? Алгоритм перехода дороги. Движение пешеходов, сигналы светофора, подземный и наземный переход улицы.	Текущий опрос, ответы на вопросы.
29			1	Урок открытия нового знания.	Правила поведения в общественном транспорте.	Виды общественного транспорта, правила безопасности на остановках, в метро, правила провоза багажа, оплаты проезда, поведение при возникновении ЧС в транспорте.	Текущий опрос, ответы на вопросы. Наблюдения за действиями учащихся, помощь, оценка действий учащихся.
30			1	Урок рефлексии.	Пассажир и его безопасность.	Правосторонне движение транспортных средств и пешеходов. Правила поведения в общественном транспорте.	Текущий опрос, ответы на вопросы. Наблюдения за действиями учащихся, помощь, оценка

							действий учащихся.
31			1	Урок открытия нового знания.	Безопасность велосипедиста.	Велосипедист- водитель транспортного средства. Правила дорожного движения. Знаки дорожного движения.	Текущий опрос, ответы на вопросы.
32			1	Урок развивающего контроля.	Контрольная работа по разделу «Безопасность на транспорте».		Итоговая аттестация.
Основы медицинских знаний-2ч							
33			1	Урок открытия нового знания.	Первая медицинская помощь при различных видах повреждений.	Оказание медицинской помощи при тепловом ударе, ожоге, охлаждении, ушибе.	Текущий опрос, ответы на вопросы.
34			1	Урок общеметодологической направленности.	Наложение повязки при ссадине и остановки носового кровотечения.	Обработка микротравмы. Наложение повязки при ссадине. Остановка носового кровотечения.	Текущий опрос, ответы на вопросы. Наблюдения за действиями учащихся, помощь, оценка

