



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 № 1  
От 30.08.2024г

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГБОУ школа №17  
\_\_\_\_\_ Сандеева С.В.

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)

ба 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.

Санкт-Петербург

2024

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» для обучающихся ба 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
Экстремальные ситуации и первоочередные действия.	4	
Стихийные бедствия и возможные опасности для жизни и здоровья человека	4	Контрольная работа
Стихийные бедствия и возможные опасности для жизни и здоровья человека	8	Контрольная работа
Стихийные бедствия и возможные опасности для жизни и здоровья человека	3	
Безопасность человека в природных условиях	3	
Чрезвычайные ситуации техногенного характера	3	Контрольная работа
Безопасность в природной среде	2	
Здоровье человека и факторы на него влияющие	2	
Основы медицинских знаний.	3	Контрольная работа
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 6а класс.

№ п/п	Дата план	Дата коррекции	Кол-во часов	Тип урока	Тема урока	Содержание учебного материала (основные виды деятельности)	Формы контроля
<b>Экстремальные ситуации в природе и первоочередные действия-4</b>							
1			1	Урок открытия нового знания.	Опасные и экстремальные ситуации на природе. Что к ним приводит.	Чрезвычайные ситуации в природе. Стихийные действия и их последствия. Производственные аварии, возможные в районе расположения школы и места проживания.	Текущий опрос, ответы на вопросы.
2			1	Урок открытия нового знания.	Как подготовиться к походу, чтобы не попасть в экстремальную ситуацию.	Подготовка к походу. Инвентарь необходимый для похода. Маршрут.	Текущий опрос, ответы на вопросы.
3			1	Урок открытия нового знания.	Факторы, мешающие успешно справиться с экстремальными	Страх и паника при ЧС и их преодоление.	Текущий опрос, ответы на вопросы.

					ситуациями в природе.		
4			1	Урок открытия нового знания.	Последовательность действий в экстремальной ситуации в природе.	Способы выживания при ЧС.	Текущий опрос, ответы на вопросы.
<b>« Стихийные бедствия и возможные опасности для жизни и здоровья человека»– 4 ч</b>							
5			1	Урок открытия нового знания.	Погодные условия и безопасность человека.	Понятие атмосфера и показатели, определяющие состояние погоды.	Текущий опрос, ответы на вопросы.
6			1	Урок открытия нового знания.	Погодное явление – гроза.	Чем опасна молния, как от нее уберечься. Признаки приближения грозы. Безопасное поведение во время грозы. Понятие о ЧС.	Текущий опрос, ответы на вопросы.
7			1	Повторение пройденного	Погодное явление – пурга.	Понятие пурга. Признаки ее приближения.	Текущий опрос, ответы на вопросы.

8			1	Урок развивающего контроля.	Контрольная работа по разделам «Экстремальные ситуации в природе и первоочередные действия» и «Стихийные бедствия и возможные опасности для жизни и здоровья человека».		Контрольная работа.
<b>Стихийные бедствия и возможные опасности для жизни и здоровья человека»–8ч</b>							
9			1	Урок открытия нового знания.	Чрезвычайные ситуации природного характера.	Чрезвычайные ситуации природного характера.	Текущий опрос, ответы на вопросы.
10			1	Урок открытия нового знания.	ЧС природного характера – снежный занос, метель.	Понятие снежный занос, метель. Безопасное поведение во время метели и пурги.	Текущий опрос, ответы на вопросы.

11			1	Урок рефлексии.	ЧС природного характера – наводнение.	Понятие наводнение. Безопасное поведение при наводнении.	Текущий опрос, ответы на вопросы.
12			1	Урок развивающего контроля.	ЧС природного характера – ураганы, бури, смерчи.	Понятие ураган, буря, смерч. Безопасное поведение при урагане, буре, смерче.	Текущий опрос, ответы на вопросы.
13				Урок открытия нового знания.	Погодное явление - гололед	Безопасное поведение во время гололеда Понятие гололед и гололедица, меры предосторожности при гололеде.	Текущий опрос, ответы на вопросы.
14			1	Урок открытия нового знания.	Как уберечься от поражения молнии.	Безопасное поведение во время грозы Рекомендации и техника безопасного поведения во время ЧС.	Текущий опрос, ответы на вопросы.
15			1	Урок открытия нового знания.	ЧС природного характера – оползни, сели, обвалы.	Понятие оползни, сели, обвалы, возможные их последствия	Текущий опрос, ответы на вопросы.

16			1	Урок развивающего контроля.	Контрольная работа по разделу «Стихийные бедствия и возможные опасности для жизни и здоровья человека».		Контрольная работа.
<b>Стихийные бедствия и возможные опасности для жизни и здоровья человека»–3</b>							
17			1	Урок открытия нового знания.	Правила безопасного поведения при оползне, обвале, сели.	Меры по предупреждению оползней, селей, обвалов и снижение ущерба от их последствий.	Текущий опрос, ответы на вопросы.
18			1	Урок открытия нового знания.	Правила безопасного поведения при землетрясении.	Понятие землетрясение, очаг землетрясение, основные его параметры.	Текущий опрос, ответы на вопросы.
19			1	Урок рефлексии.	Правила безопасного поведения при наводнении.	Понятие и классификация наводнений, их понятие наводнения, последствия. Безопасное	Текущий опрос, ответы на вопросы.

						поведение во время наводнения	
<b>Безопасность человека в природных условиях -5ч</b>							
20			1	Урок открытия нового знания.	Как находить дорогу к жилью.	Воспитывать наблюдательность и внимание Понятие опасности для горных районов (резкие перепады температур, сильные ветры, туманы, лавины)	Текущий опрос, ответы на вопросы.
21			1	Урок общеметодологической направленности.	Ориентирование по местным предметам.	Ориентирование по местности _ кора, лишайник и т.д. Понятие сторон света.	Текущий опрос, ответы на вопросы.
22			1	Урок открытия нового знания.	Если ты заблудился в лесу.	Рекомендации к поведению – если ты заблудился в лесу.	Текущий опрос, ответы на вопросы.
23			1	Урок рефлексии.	Как вести себя при встрече с хищным зверем.	Особенность поведения хищных зверей, следы, места лежек, перья птиц	Текущий опрос, ответы на вопросы.

24			1	Урок рефлексии.	Повторение пройденного по разделу «Безопасность человека в природных условиях». Тестирование.	Повторение пройденного по разделу «Безопасность человека в природных условиях». Тестирование.	Тестирование.
<b>Чрезвычайные ситуации техногенного характера-3ч</b>							
25			1	Урок открытия нового знания.	Чрезвычайные ситуации техногенного характера.	Краткая характеристика стихийных бедствий, наиболее опасных для данного региона. Понятие о пожаровзрывоопасных объектах, последствия пожаров, правила безопасного поведения при авариях на этих объектах.	Текущий опрос, ответы на вопросы.
26			1	Урок развивающего контроля.	Повторение пройденного материала по разделам «Стихийные	Повторение пройденного материала по разделам «Стихийные бедствия и возможные опасности для жизни и здоровья человека», «Безопасность человека в природных условиях» и	Наблюдения за действиями учащихся помощь, оценка



					<p>бедствия и возможные опасности для жизни и здоровья человека», «Безопасность человека в природных условиях» и «Чрезвычайные ситуации техногенного характера».</p>	«Чрезвычайные ситуации техногенного характера».	действий учащихся.
27				<p>Урок развивающего контроля.</p>	<p>Контрольная работа по разделам «Стихийные бедствия и возможные опасности для жизни и здоровья человека», «Безопасность</p>		

					человека в природных условиях» и «Чрезвычайные ситуации техногенного характера».		
<b>Безопасность в природной среде. -2ч</b>							
28			1	Урок открытия нового знания.	Безопасность на водоемах.	Правила поведения на воде. Правила пользования различными плавсредствами, способы и средства самоспасения и оказание помощи утопающим на воде	Текущий опрос, ответы на вопросы.
29			1	Урок рефлексии.	Безопасность на замерзших водоемах.	Правила безопасного поведения на воде зимой: определение прочности льда, передвижение по льду в одиночку и группой, пешком и на лыжах, меры по самоспасению, если провалился под лед	Текущий опрос, ответы на вопросы.
<b>Здоровье человека и факторы на него влияющие-2ч</b>							

30			1	Урок открытия нового знания.	О здоровом образе жизни.	Понятие здоровье и здоровый образ жизни, а также составляющие здорового образа жизни.	Текущий опрос, ответы на вопросы.
31			1	Урок развивающего контроля.	Двигательная активность и закаливание организма – необходимое условие укрепления здоровья.	Понятие двигательная активность, закаливание, основные физические качества: скоростные, силовые, выносливость и гибкость.	Текущий опрос, ответы на вопросы.
<b>Основы медицинских знаний для оказания первой помощи в экстремальных ситуациях»- 3</b>							
32			1	Урок открытия нового знания.	Общие принципы оказания помощи при ссадинах, потертостях, ушибах и вывихах.	ПМП при ссадинах, потертостях, ушибах, вывихах. (Понятие ссадина, потертость, ушиб и вывих).	Текущий опрос, ответы на вопросы.
33			1	Урок общеметодологической направленности.	Оказание первой помощи при обморожении и ожоге.	Понятие о обморожение, ожоге, признаки и ПМП при данных диагнозах.	Текущий опрос, ответы на вопросы.

34			1	Урок развивающего контроля.	Итоговая контрольная работа.		Контрольная работа.
----	--	--	---	-----------------------------	------------------------------	--	---------------------

