

Приложение 34  
к адаптированной основной  
общеобразовательной программе  
обучающихся с умственной  
отсталостью (интеллектуальными  
нарушениями) (вариант1)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»  
5-9 классы**

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В современном мире опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера стали объективной реальностью в процессе жизнедеятельности каждого человека. Они несут угрозу его жизни и здоровью, наносят огромный ущерб окружающей природной среде и обществу. В настоящее время вопросы обеспечения безопасности стали одной из насущных потребностей каждого человека, общества и государства.

Формирование современного уровня культуры безопасности является общешкольной задачей, так как изучение всех школьных предметов вносит свой вклад в формирование современного уровня культуры безопасности, но при этом ключевая роль принадлежит предмету «Основы безопасности жизнедеятельности». В то же время предмет ОБЖ через собственную систему образовательных задач реализует подготовку обучающихся к безопасной жизнедеятельности в реальной окружающей их среде – природной, техногенной и социальной.

Каждую минуту каждый из нас может оказаться в неожиданной ситуации. Бывает, что даже известные вещи, предметы, ситуации могут стать опасными. Чтобы обезопасить себя, выжить, необходимо знать элементарные правила (правила поведения в обществе, дорожные правила, противопожарные, правила поведения на воде, правила общения с окружающей средой, животными).

С развитием социальной и экономической обстановки в мире с каждым годом все больше и больше прибавляется экстремальных и чрезвычайных ситуаций, требующих от нас, немедленных, но верных решений. Это и участвовавшие взрывы наводнения, выбросы нефтегазовой промышленности, разнообразие новых видов мошенничества и конечно, угроза терроризма.

Современный ребенок, развивающийся в веке компьютеризации, информатизированности, для своей безопасной жизнедеятельности обязан знать все необходимые правила, быть самостоятельным, ответственным. Задача взрослых – родителей и педагогов подготовить к встрече с различными ситуациями, вооружить необходимыми знаниями как можно раньше.

Но что делать, если ребенок с нарушением интеллекта? И для него очень трудно дается и обучение, и воспитание, и развитие, и тем более социализация. Нарушены не только различные важные виды деятельности, понимание окружающей действительности, и даже самоощущение себя, - нарушена детская жизнь.

На уроках ОБЖ необходимо уделять внимание на понимание и распознавание опасных ситуаций.

Уроки ОБЖ позволят решать основные задачи как:

- развитие речи, чтения, письма, орфографии, грамматики, развитие словарного запаса, понимание речи, закрепление практической стороны математики, привитие навыков самообслуживания, воспитание культуры в общении с окружающими, воспитание чувства патриотизма, привитие любви к своей Родине, знакомство с русской культурой;
- многие коррекционные задачи: - развитие всех психических процессов; игротерапия; пропедевтика страхов, тревожных состояний; снижение агрессии; воспитание адекватности поведения; работа над правильным произношением.

Сущность программы заключается в комплексное решение всех педагогических и коррекционных задач на всех уроках и всех видах детской деятельности. Разнообразие форм и методов, которые можно использовать на данных уроках, стимулируют к получению знаний. Обучающиеся могут рассказать о полученных знаниях на уроках, поделиться своим опытом по данной теме, что уже говорит о рефлексии и усвоении пройденного материала. Могут различать типы опасных ситуаций (на воде, дороге, опасные ситуации на улице, криминогенные ситуации), и выбрать типы правильных решений. Могут устно проследить цепочку последствий в той или иной ситуации, а так же построить ответ на заданный вопрос по алгоритму.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»**

### ***Личностные результаты:***

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

### ***Предметные результаты:***

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности обучающийся должен:

#### **Знать:**

- основные составляющие здорового образа жизни, обеспечивающие духовное, физическое и социальное благополучие;
- потенциальные опасности природного, техногенного и социального характера, возникающие в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
- меры безопасности при активном отдыхе в природных условиях;
- основные положения Концепции национальной безопасности Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства;
- наиболее часто возникающие чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера, их последствия и классификацию;
- организацию защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера в Российской Федерации;
- права и обязанности граждан в области безопасности жизнедеятельности;
- рекомендации специалистов в области безопасности жизнедеятельности по правилам безопасного поведения в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- приемы и правила оказания первой медицинской помощи.

#### **Уметь:**

- объяснить значение здорового образа жизни для обеспечения личной безопасности и здоровья;
- предвидеть опасные ситуации по их характерным признакам, принимать решение и действовать, обеспечивая личную безопасность;
- соблюдать правила дорожного движения в качестве пешехода, пассажира и водителя транспортного средства (велосипеда, мопеда);
- действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очага возгорания;
- соблюдать правила личной безопасности в криминогенных ситуациях и в местах скопления большого количества людей;
- перечислить последовательность действий при оповещении возникновения угрозы чрезвычайной ситуации и во время чрезвычайной ситуации;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях.

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

- выработки потребности в соблюдении норм здорового образа жизни;
- невосприимчивости к вредным привычкам;
- обеспечения личной безопасности в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- безопасного пользования различными бытовыми приборами, инструментами и препаратами бытовой химии в повседневной жизни;
- подготовки и участия в различных видах активного отдыха в природных условиях (походы выходного дня, ближний, дальний и международный туризм);
- проявления бдительности и безопасного поведения при угрозе террористического акта или при захвате в качестве заложника;
- оказания первой медицинской помощи пострадавшим в различных опасных или бытовых ситуациях.

### **3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### *Раздел 1. Основы комплексной безопасности:*

Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни. Пожарная безопасность. Безопасность на дорогах. Безопасность в быту. Безопасность на водоемах. Экология и безопасность. Опасные ситуации социального характера.

Обеспечение безопасности при активном отдыхе в природных условиях. Подготовка к активному отдыху на природе. Активный отдых на природе и безопасность. Дальний (внутренний) и выездной туризм, меры безопасности.

Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде.

Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта. Наиболее опасные террористические акты. Правила поведения при возможной опасности взрыва. Обеспечение безопасности в случае захвата в заложники или похищения.

Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера. Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Современный комплекс проблем безопасности социального характера.

#### *Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций*

Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Правовые основы обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Организационные основы по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по защите населения от чрезвычайных ситуаций.

Организация борьбы с терроризмом и наркобизнесом в Российской Федерации. Система борьбы с терроризмом. Государственная политика противодействия наркотизму.

#### *Раздел 3. Основы здорового образа жизни*

Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Составляющие здорового образа жизни.

Факторы, разрушающие здоровье. Вредные привычки и их влияние на здоровье. Ранние половые связи и их отрицательные последствия для здоровья человека.

Правовые аспекты взаимоотношения полов. Семья в современном обществе.

#### *Раздел 4. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи*

Оказание первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь и правила ее оказания.

Первая медицинская помощь при неотложных состояниях. Правила оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях.

Первая медицинская помощь при массовых поражениях. Комплекс простейших мероприятий по оказанию первой медицинской помощи при массовых поражениях.

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5.

##### 5 класс

№ раздела, темы, урока	Наименование раздела, темы, урока	Кол-во часов
<b>Тема 1</b>	<b>Человек, среда его обитания, безопасность человека</b>	<b>9</b>
1	Город как среда обитания. Взаимодействие человека с окружающей средой.	1
2	Источники опасности в городе.	1
3	Правила безопасного поведения на улице.	1
4	Опасность зданий и сооружений	1
5	Внезапное обрушение зданий	1
6	Подземные коммуникации	1
7	Электричество на улице	1
8	Системы обеспечения безопасности.	1
9	Обобщающий урок по теме.	1
<b>Тема 2</b>	<b>Правила безопасного поведения в быту</b>	<b>25</b>
10	Опасные ситуации в доме, квартире.	1
11	Дом. Какой он? Из чего состоит квартира?	1
12	Пожар в жилище. Основные причины.	1
13	Правила обращения с огнём.	1
14	Опасные факторы пожара.	1
15	Что делать при пожаре в доме, в квартире?	1
16	Средства пожаротушения	1
17	Освещение дома.	1
18	Электричество в квартире	1
19	Кухонные электроприборы	1
20	Чтобы телевизор не причинил вреда здоровью.	1
21	Компьютер и здоровье	1
22	Оказание первой помощи при поражении электрическим током	1
23	Водоснабжение дома.	1
24	Затопление квартиры.	1
25	Опасные вещества, вызывающие отравление.	1
26	Пищевое отравление.	1
27	Как вести себя при пищевом отравлении	1
28	Как избежать пищевого отравления.	1
29	Ожоги.	1
30	Правила безопасного использования ручных инструментов.	1
31	Правила безопасного использования электрических инструментов.	1
32	Как вести себя при возгорании электроприборов.	1
33	Порядок действий при возгорании электроприборов.	1
34	Обобщающий урок по теме.	1
	Всего часов:	34

##### 6 класс

№ раздела, темы, урока	Наименование раздела, темы, урока	Кол-во часов
<b>Тема 1</b>	<b>Правила безопасного поведения на улице и в транспорте</b>	<b>9</b>

1	Современные улицы и дороги- зоны повышенной опасности. Памятка: «Осторожно, гололедица».	1
2	Правила безопасности на дороге.	1
3	Общественный транспорт.	1
4	Правила безопасного поведения в автомобильном транспорте.	1
5	Действия пассажира при аварийной ситуации (столкновение, переворот).	1
6	Правила безопасного поведения в общественном транспорте.	1
7	Действия пассажира при пожаре в транспорте.	1
8	Зоны опасности в метро.	1
9	Обобщающий урок по теме.	1
<b>Тема 2</b>	<b>Правила поведения в опасных ситуациях</b>	<b>12</b>
10	Понятие «личная безопасность» и её условия.	1
11	Правила безопасного поведения в подъезде.	1
12	Как не стать жертвой преступления. Основные правила поведения при нападении.	1
13	Как не стать жертвой преступления.	1
14	Основные правила поведения при нападении.	1
15	Когда взрослых нет дома	1
16	Обобщение и повторение по изученным темам	1
17	Правила безопасного поведения в квартире.	1
18	Дверь вашей квартиры пытаются взломать.	1
19	Как избежать опасных ситуаций в школе или компании. Инструкции: «Техника безопасности».	1
20	Правила безопасного поведения в толпе.	1
21	Массовые беспорядки.	1
<b>Тема 3</b>	<b>Основы медицинских знаний</b>	<b>13</b>
22	Домашняя аптечка первой медицинской помощи.	1
23	Хранение лекарства в домашних условиях.	1
24	Приём лекарств. Инструкция по приёму лекарств.	1
25	Различные виды травм.	1
26	Первая медицинская помощь при закрытых травмах	1
27	Первая медицинская помощь при ушибах и растяжениях.	1
28	Первая медицинская помощь при разрывах связок и мышц.	1
29	Первая медицинская помощь при вывихах.	1
30	Первая медицинская помощь при порезах и ссадинах. Инструкции: «Порезы и ссадины».	1
31	Первая медицинская помощь при отравлении	1
32	Первая медицинская помощь при ожогах.	1
33	Первая медицинская помощь при обширных термических ожогах.	1
34	Обобщающий урок по теме.	1
	Всего часов	34

## 7 класс

№ раздела, темы, урока	Наименование раздела, темы, урока	Кол-во часов
<b>Тема 1</b>	<b>Правильное питание — основа здорового образа жизни и профилактика многих заболеваний человека.</b>	<b>7</b>
1	Питание и здоровье. Памятка: «Культура поведения за столом».	1
2	Значение белков, жиров и углеводов в питании человека.	1
3	Значение белков, жиров и углеводов в питании человека.	1
4	Правила питания.	1
5	Гигиена и культура питания.	1
6	Основные гигиенические требования к питанию. Памятка: «Порядок выполнения гигиенических процедур»	1
7	Обобщающий урок по теме.	1
<b>Тема 2</b>	<b>Опасные и чрезвычайные ситуации в природной среде и их влияние на жизнедеятельность человека</b>	<b>9</b>
8	Виды туристических походов и их выбор	
9	Подготовка к походу (путешествию).	1
10	Подготовка личного туристического снаряжения	1
11	Подготовка группового туристического снаряжения	1
12	Надёжная одежда и обувь для похода	1
13	Медицинская аптечка и средства личной гигиены для похода	1
14	Правила движения по маршруту.	1
15	Преодоления препятствий.	1
16	Обобщающий урок по теме.	1
<b>Тема 3</b>	<b>Адаптация при смене часовых поясов и климата.</b>	<b>4</b>
17	Смена часовых поясов и климата.	1
18	Акклиматизация в горах.	1
19	О питании в период адаптации.	1
20	Обобщающий урок по теме.	1
<b>Тема 4</b>	<b>Правила безопасного поведения на воде.</b>	<b>6</b>
21	Правила безопасного поведения на воде летом.	1
22	Правила безопасного поведения на воде зимой.	1
23	Помощь терпящим бедствие на воде	2
24	Помощь терпящим бедствие на льду и провалившемуся под лед	
25	Основные и подручные средства спасения на воде	1
26	Обобщающий урок по теме.	1
<b>Тема 5</b>	<b>Основы медицинских знаний.</b>	<b>8</b>
27	Первая медицинская помощь при кровотечениях и ранениях.	1
28	Правила и приёмы наложения повязок на раны.	1
29	Первая медицинская помощь при укусах змей и насекомых.	1
30	Первая медицинская помощь при обморожениях.	1
31	Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударах.	1
32	Спасение утопающего и оказание ему медицинской помощи.	1
33	Первая медицинская помощь при поражении молнией.	1

34	Обобщающий урок по теме.	1
	Всего часов	34

### 8 класс

№ раздела, темы, урока	Наименование раздела, темы, урока	Кол-во часов
<b>Тема 1</b>	<b>Чрезвычайные ситуации геологического происхождения, их причины и последствия</b>	<b>9</b>
1	Поведение и действия при стихийных бедствиях.	1
2	Землетрясение. Причины возникновения землетрясения и его возможные последствия.	1
3	Защита населения от последствий землетрясений.	1
4	Правила безопасного поведения населения при землетрясении.	1
5	Вулканы, извержение вулканов, расположение вулканов на Земле.	1
6	Последствия извержения вулканов. Защита населения.	1
7	Оползни, их последствия, защита населения.	1
8	Обвалы и снежные лавины.	1
9	Обобщающий урок по теме.	1
<b>Тема 2</b>	<b>Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения, их причины и последствия</b>	<b>4</b>
10	Ураганы и бури, причины их возникновения, возможные последствия.	1
11	Защита населений от последствий ураганов и бурь	1
12	Смерчи	1
13	Обобщающий урок по теме.	1
<b>Тема 3</b>	<b>Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения и защита населения</b>	<b>9</b>
14	Наводнения. Виды наводнений и их причины	1
15	Защита населения от последствий наводнений	1
16	Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнения	1
17	Сели и их характеристика	1
18	Защита населения от последствий селевых потоков	1
19	Цунами и их характеристика	1
20	Защита населения от цунами	1
21	Опасность снежных лавин.	1
22	Обобщающий урок по теме.	1
<b>Тема 4</b>	<b>Чрезвычайные ситуации биологического происхождения, их причины</b>	<b>4</b>
23	Лесные и торфяные пожары и их характеристика	1
24	Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита населения	1
25	Эпидемии	1
26	Эпизоотии и эпифитотии, противоэпизоотические и противоэпифитотические мероприятия	1
<b>Тема 5</b>	<b>Первая медицинская помощь при неотложных состояниях.</b>	<b>8</b>

27	Первая медицинская помощь пострадавшим и ее значение	1
28	Общие правила оказания первой медицинской помощи	1
29	Виды кровотечений.	1
30	Оказание первой медицинской помощи при наружном кровотечении	1
31	Оказание первой медицинской помощи при внутреннем кровотечении	1
32	Оказание первой медицинской помощи при ушибах и переломах	1
33	Общие правила транспортировки пострадавшего	1
34	Обобщающий урок по теме.	1
	Всего часов	34

### 9 класс

№ раздела, темы, урока	Наименование раздела, темы, урока	Количество часов
<b>Тема 1</b>	<b>Национальная безопасность России в современном мире</b>	<b>5</b>
1	Россия в мировом сообществе	1
2	Национальные интересы России в современном мире	1
3	Основные угрозы национальным интересам и безопасности России	1
4	Формирование современного уровня культуры населения в области безопасности жизнедеятельности	1
5	Обобщающий урок по теме.	1
<b>Тема 2</b>	<b>Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера и национальная безопасность России</b>	<b>4</b>
6	Опасные и чрезвычайные ситуации, общие понятия и определения, их классификация	1
7	Чрезвычайные ситуации природного характера, их причины и последствия	1
8	Чрезвычайные ситуации техногенного характера, их причины и последствия	1
9	Обобщающий урок по теме.	1
<b>Тема 3</b>	<b>Современный комплекс проблем безопасности социального характера и национальная безопасность России</b>	<b>4</b>
10	Военная угроза национальной безопасности России	1
11	Международный терроризм — угроза национальной безопасности России	1
12	Законодательная и нормативно-правовая база по организации борьбы с терроризмом	1
13	Наркотизм и национальная безопасность России	1
<b>Тема 4</b>	<b>Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта</b>	<b>3</b>
14	Виды террористических актов, их цели и способы осуществления	1
15	Правила поведения при угрозе террористического акта	1
16	Обобщающий урок по теме.	1
<b>Тема 5</b>	<b>Организационные основы по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени</b>	<b>4</b>

17	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)	1
18	Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности и обороноспособности страны	1
19	МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций	1
20	Обобщающий урок по теме.	1
<b>Тема 6</b>	<b>Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени</b>	<b>6</b>
21	Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций	1
22	Инженерная защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций	1
23	Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях	1
24	Эвакуация населения	1
25	Аварийно-спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения	1
26	Обобщающий урок по теме.	1
<b>Тема 7</b>	<b>Основы здорового образа жизни</b>	<b>3</b>
27	Репродуктивное здоровье населения и национальная безопасность России	1
28	Профилактика наркомании	1
29	Первая медицинская помощь при передозировке в приеме психоактивных веществ	1
<b>Тема 8</b>	<b>Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье</b>	<b>5</b>
30	Ранние половые связи и их последствия	1
31	Инфекции, передаваемые половым путем	1
32	Семья и здоровый образ жизни человека	1
33	Понятия о ВИЧ-инфекции и СПИДе	1
34	Обобщающий урок по теме.	1
Всего часов		<b>34</b>