

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинградской области
«Сланцевская школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные программы»
(ГБОУ ЛО «Сланцевская школа-интернат»)

ОДОБРЕНА
МО школы
пр.№ 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Распоряжением директора ГБОУ ЛО «Сланцевская
школа-интернат»
от 01.09.2023 г. № 51

**Рабочая программа общего образования
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)**

вариант 1

«Основы безопасности жизнедеятельности»

2-4 классы

Разработала: Иванова А.Ю.
учитель

г. Сланцы
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Основы безопасной жизнедеятельности» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Одним из аспектов работы по формированию социальных представлений у учащихся с умственной отсталостью выделяется обучение их безопасной жизнедеятельности, способам и средствам сохранения здоровья.

Рабочая программа по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» во 2-4 классах рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 час в неделю).

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

Задачи обучения:

- формирование у учащихся знаний о здоровом образе жизни, об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении;
- развитие качеств личности учащихся, необходимых для ведения здорового образа жизни, обеспечения безопасного поведения в повседневной жизни, в случае возникновения различных опасных и чрезвычайных ситуаций;
- развивать познавательные возможности учащихся;
- воспитание у учащихся чувства ответственности за личную и общественную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни и здоровью и жизни окружающих;
- обучение учащихся умению предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления, оказывать первую медицинскую помощь.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Чрезвычайные ситуации. *Общие понятия*

Общие понятия опасности и чрезвычайной ситуации. Авария на производстве, экологическая катастрофа, стихийное бедствие.

Чрезвычайные ситуации природного происхождения — стихийные бедствия. Примеры стихийных бедствий: тайфуны, ураганы, бури (штормы), смерчи, снегопады, метели, наводнения. Их последствия, мероприятия по защите. Лесные пожары. Действия школьников по их предупреждению.

Какими бывают чрезвычайные ситуации. Чрезвычайные ситуации

природного происхождения. Наводнения, причины наводнений. Мероприятия по защите от наводнений.

Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения

Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях.

Сигнал «Внимание всем!». Что необходимо сделать по сигналу «Внимание всем!».

Организация оповещения населения о чрезвычайных ситуациях. Примеры содержания речевой информации о чрезвычайных ситуациях.

2. Основы здорового образа жизни

Основные понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни».

Режим дня первоклассника, необходимые условия, обеспечивающие сохранение и укрепление его здоровья, умственная и физическая работоспособность, нарушение режима дня, профилактика переутомления.

Понятие здоровья. Факторы, влияющие на него. Основы здорового образа жизни и безопасность человека. Режим дня. Здоровое питание. Профилактика переизбытка, пищевых отравлений. Инфекционные болезни. Пути передачи инфекционных заболеваний. Профилактика инфекционных заболеваний.

Основы личной гигиены

Умывание и купание. Как ухаживать за своим телом.

Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек

Курение и его влияние на состояние здоровья. Алкоголь и его влияние на умственную и физическую работоспособность человека. Профилактика вредных привычек.

3. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи

Основные виды травм у детей младшего школьного возраста

Ожоги. Как уберечься от ожогов.

Оказание медицинской помощи при порезах, ожогах, укусах насекомых

Первая медицинская помощь при кровотечениях, ожогах, укусах насекомых.

Болезни, их причины и связь с образом жизни

От чего зависит наше здоровье. Как живет наш организм, из чего состоит тело человека.

Наши органы: головной мозг, нервы, глаза, уши, зубы, мышцы, кости и суставы; сердце и кровеносные сосуды, желудок и кишечник. Органы дыхания. Болезни и их возможные причины. Пути передачи инфекционных заболеваний. Заноза, кровотечение, укус, ушиб.

Первая медицинская помощь при отравлении пищевыми продуктами

Отравления. Причины отравлений. Признаки отравлений. Первая помощь при отравлении грибами.

Первая медицинская помощь при отравлении газами

Отравление. Причины отравлений газообразными или вдыхаемыми токсическими веществами. Профилактика отравлений. Признаки отравления угарным газом. Первая помощь при отравлении угарным газом.

Основные виды травм у детей младшего школьного возраста, первая медицинская помощь

Основные виды травм у детей младшего школьного возраста. Переломы, вывихи и растяжения связок.

Когда следует вызывать «скорую помощь» и каков порядок ее вызова.

Кровотечение, первая медицинская помощь. Ушибы, сотрясение мозга, попадание инородных тел в глаз, ухо, нос, первая медицинская помощь.

Первая медицинская помощь при укусах насекомых, собак, кошек.

Кровотечение из носа, оказание первой медицинской помощи.

4. Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения обучающихся.

Безопасное поведение дома

Возможные опасности и опасные ситуации, которые могут возникнуть дома. Их профилактика. Как вести себя, когда ты дома один. Не торопись быть взрослым.

Электричество и газ как источники возможной опасности. Лекарства и средства бытовой химии как источники опасности.

«Опасная высота» — опасности, возникающие при нарушении правил поведения в жилище, на балконах и лестничных клетках.

Лифт — наш домашний транспорт.

Меры безопасности при пользовании предметами бытовой химии.

Профилактика отравлений.

Соблюдение мер безопасности при пользовании электрическими приборами в быту.

Соблюдение мер безопасности при пользовании газовыми приборами и печным отоплением.

Безопасное поведение в ситуациях криминогенного характера

Опасные ситуации, которые могут возникнуть при контактах с незнакомыми людьми.

Правила безопасного общения с незнакомыми людьми на улице, в подъезде дома, по телефону, в случае если незнакомый человек стучится или звонит в дверь. Где можно и где нельзя играть.

Правила обеспечения сохранности личных вещей.

Защита квартиры (дома) от воров и грабителей: звонок в дверь, звонок (беседа) по телефону.

Особенности поведения с незнакомыми людьми: опасные незнакомцы.

5. Пожарная безопасность и поведение при пожаре

Огонь и человек. Причина возникновения пожаров в доме. Дым и его опасность. Правила безопасного поведения при возникновении пожара в доме.

Пожар в общественных местах (школа, кинотеатр), причина пожаров.

Правила поведения при возникновении пожара в общественных местах. Страх,

навыки безопасного поведения.

Возникновение пожара в общественном транспорте, правила поведения.

6. Безопасное поведение на улицах и дорогах

Наиболее безопасный путь в школу и домой. Правила перехода дорог.

Движение пешеходов. Дорожные знаки. Сигналы светофора и регулировщика.

Мы — пассажиры, обязанности пассажира. Безопасная поза при аварийной ситуации в транспорте.

Движение пешеходов по дорогам. Элементы дорог.

Правила перехода дорог. Перекрестки. Сигналы светофора и регулировщика.

Правила перехода дорог при высадке из транспортного средства.

Обязанности пассажира. Безопасная поза при аварийной ситуации в транспорте.

Безопасное поведение на улицах и дорогах. Где можно и где нельзя играть.

Движение пешеходов по дорогам. Правостороннее и левостороннее движение.

Элементы дорог. Дорожная разметка. Перекрестки. Их виды.

Переходим дорогу, перекресток. Сигналы светофора и регулировщика.

Виды транспортных средств. Специальные транспортные средства.

Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств. Скорость движения городского транспорта. Состояние дороги, тормозной путь автомобиля.

Загородная дорога, движение пешехода по загородной дороге.

7. Безопасное поведение на природе.

Температура окружающего воздуха, ее влияние на здоровье человека.

Одежда по сезону. Погодные условия (ветер, дождь, снег), правила поведения.

Чистый воздух, его значение для здоровья человека, причины загрязнения.

Правила безопасного поведения в лесу, в поле, у водоема. Как ориентироваться в лесу.

Как вести себя на реке зимой.

Опасные ситуации в природе: дождь, гроза, снегопад и др. Ориентирование.

Правила

поведения. пляже.

Ядовитые растения, грибы, ягоды, меры безопасности.

Опасные животные и насекомые. Правила поведения при встрече с опасными животными и насекомыми, меры защиты от них.

Безопасное поведение на воде

Чем опасны водоемы зимой. Меры предосторожности при движении по льду водоемов.

Правила купания в оборудованных и необорудованных местах. Правила поведения на пляже.

Содержание разделов

№	Наименование раздела	2 класс количество часов	3 класс количество часов	4 класс количество часов
1	Чрезвычайные ситуации.	3	4	5
2	Основы здорового образа жизни	4	3	3
3	Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи	4	4	5
4	Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения обучающихся.	5	5	5
5	Пожарная безопасность и поведение при пожаре.	6	6	5
6	Безопасное поведение на улицах и дорогах	7	6	5
7	Безопасное поведение на природе.	5	6	6

**Тематическое планирование
по предмету «Основы безопасной жизнедеятельности»**

2 класс

I четверть (8 часов)

№ п/п	Тематика урока	Кол-во часов
1	Наиболее безопасный путь в школу и из школы.	1
2	Как правильно переходить дорогу.	1
3	Сигналы регулирования дорожного движения.	1
4	Безопасность на улице.	1
5	Основные правила пожарной безопасности.	1
6	Правила пожарной безопасности в школе.	1
7	Действия при пожаре, меры пожарной безопасности.	1
8	Как действовать при возникновении пожара дома, в транспорте.	1

II четверть (8 часов)

№ п/п	Тематика урока	Кол-во часов
1	Современное жилище. Особенности, виды опасных и вредных факторов современного жилища.	1
2	Правила пользования электроприборами, газом, пользование лифтом.	1
3	Другие опасности в жилище: бытовая химия, острые и режущие инструменты, опасности на кухне.	1
4	Лифт – наш домашний транспорт	1
5	Как вести себя на реке зимой.	1
6	Безопасность на льду зимой.	1
7	Наступает Новый год. Обращение с пиротехникой.	1
8	Правила поведения на зимних каникулах.	1

III четверть (11 часов)

№ п/п	Тематика урока	Кол-во часов
1	Безопасность на улице	1

2	Что такое безопасность?	1
3	Чрезвычайные ситуации природного происхождения – стихийные бедствия.	1
4	Примеры стихийных бедствий: тайфуны, ураганы, бури (штормы), смерчи, снегопады, метели, наводнения. Их последствия, мероприятия по защите.	1
5	Организация оповещения населения о чрезвычайных ситуациях	1
6	Переход улиц и дорог. Одностороннее и двухстороннее движение.	1
7	Опасность на улице. Как распознать и правильно среагировать.	1
8	Правила безопасности при пользовании общественным транспортом.	1
9	Правила и меры безопасного поведения на водоёмах в весенний период.	1
10	Основные спасательные средства.	1
11	Безопасность на дороге и улице.	1

IV четверть (7 часов)

№ п/п	Тематика урока	Кол-во часов
1	Обязанности пассажиров и пешеходов.	1
2	Профилактика школьного травматизма.	1
3	Выбор места для игр, правила пользования велосипедом.	1
4	Перекрестки. Их виды.	1
5	Экскурсия к автобусной остановке, пешеходному переходу, светофору.	1
6	Окружающая среда. Взаимодействие человека с окружающей средой, опасности, возникающие в повседневной жизни.	1
7	Правила поведения во время летних каникул. Повторение за год.	1
За год 34 часа		

**Тематическое планирование
по предмету «Основы безопасной жизнедеятельности»**

3 класс

I четверть (8 часов)

№ п/п	Тематика урока	Кол-во часов
1	Инструктаж по ПДД. Основные правила поведения учащихся на улице и дороге.	1
2	Экскурсия к автобусной остановке, пешеходному переходу, светофору.	1
3	Окружающая среда. Взаимодействие человека с окружающей средой, опасности, возникающие в повседневной жизни.	1
4	Учусь принимать решения в опасных ситуациях	1
5	Как действовать в чрезвычайных ситуациях. Службы экстренной помощи.	1
6	Инструктаж по пожарной безопасности. Отчего может возникнуть пожар (в помещении, в транспорте, в природе)	1
7	Огонь – друг или враг? Причины возникновения пожара в помещении, транспорте, опасность пожара.	1
8	Действия при пожаре, меры пожарной безопасности.	1

II четверть (8 часов)

№ п/п	Тематика урока	Кол-во часов
1	Особенности жизнеобеспечения современного жилища. Что вокруг нас может быть опасным?	1
2	Как правильно пользоваться электроприборами.	1
3	Первая медицинская помощь при отравлении газами. Отравление.	1
4	Причины отравления газообразными или вдыхаемыми токсическими веществами. Профилактика отравлений.	1
5	Факторы разрушающие здоровья.	1
6	Что делать если вы провалились под лед.	1
7	Наступает Новый год. Обращение с пиротехникой.	1
8	Правила поведения на каникулах.	1

III четверть (11 часов)

№ п/п	Тематика урока	Кол-во часов
1	Движение пешеходов по улицам и дорогам.	1
2	Рассказ о дорогах, их строительстве, основных элементах (проезжая часть, обочина, кювет, тротуар, пешеходная дорожка).	1
3	Чрезвычайные ситуации природного происхождения – стихийные бедствия.	1
4	Примеры стихийных бедствий: тайфуны, ураганы, бури (штормы), смерчи, снегопады, метели, наводнения. Их последствия, мероприятия по защите.	1
5	Организация оповещения населения о чрезвычайных ситуациях	1
6	Безопасность на льду в весенний период времени.	1
7	Переход улиц и дорог. Одностороннее и двухстороннее движение.	1
8	Опасность на улице. Как распознать и правильно среагировать.	1
9	Правила безопасности при пользовании общественным транспортом.	1
10	Обязанности пассажиров, правила поведения в общественном транспорте.	1
11	Опасные ситуации на дорогах. Пешеход.	1

IV четверть (7 часов)

№ п/п	Тематика урока	Кол-во часов
1	Правила безопасности на дорогах.	1
2	Какие опасности могут возникнуть в повседневной жизни.	1
3	Выбор места для игр, правила пользования велосипедом.	1
4	Экскурсия «Улицы нашего города».	1
5	Факторы, укрепляющие наше здоровье.	1
6	Основные правила поведения на воде, при купании, отдыхе у воды, катании на лодке.	1
7	Правила поведения во время летних каникул. Повторение за год.	1
За год 34 часа		

**Тематическое планирование
по предмету «Основы безопасной жизнедеятельности»**

4 класс

I четверть (8 часов)

№ п/п	Тематика урока	Кол-во часов
1	Правила перехода дороги, выбор места для игр.	1
2	Правила безопасности при использовании транспорта. Разбор конкретных случаев ДТП.	1
3	Как вести себя со злоумышленниками.	1
4	Предупреждение бытового травматизма: шалости на балконах, крышах, у открытого окна.	1
5	Основные причины бытового травматизма: игры с огнём, химические вещества.	1
6	Как действовать в чрезвычайных ситуациях. Службы экстренной помощи.	1
7	Если горит у соседей.	1
8	От маленькой искры большой пожар бывает.	1

II четверть (8 часов)

№ п/п	Тематика урока	Кол-во часов
1	Основные понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни». Факторы, влияющие на здоровье	1
2	Основы здорового образа жизни и безопасность человека.	1
3	Режим дня. Здоровое питание	1
4	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Курение и его влияние на состояние здоровья.	1
5	Профилактика вредных привычек.	1
6	Алкоголь и его влияние на умственную и физическую работоспособность человека	1
7	Наступает Новый год. Обращение с пиротехникой.	1
8	Правила поведения на каникулах.	1

III четверть (11 часов)

№ п/п	Тематика урока	Кол-во часов
1	Основные виды травм у детей младшего школьного возраста, первая медицинская помощь.	1
2	Переломы, вывихи и растяжения связок.	1
3	Когда следует вызывать «скорую помощь» и какой порядок ее вызова.	1
4	Кровотечение, первая медицинская помощь.	1
5	Ушибы, сотрясение мозга, попадание инородных тел в глаз, ухо, нос, первая медицинская помощь.	1
6	Первая медицинская помощь при укусах насекомых, собак, кошек.	1
7	Безопасность на льду в весенний период времени.	1
8	Чрезвычайные ситуации природного происхождения – стихийные бедствия.	1
9	Опасность на улице. Как распознать и правильно среагировать.	1
10	Примеры стихийных бедствий: тайфуны, ураганы, бури (штормы), смерчи, снегопады, метели, наводнения. Их последствия, мероприятия по защите.	1
11	Организация оповещения населения о чрезвычайных ситуациях.	1

IV четверть (7 часов)

№ п/п	Тематика урока	Кол-во часов
1	Правила перехода дорог. Перекрестки.	1
2	Железнодорожный транспорт, его особенности, безопасное поведение при следовании железнодорожным транспортом, обязанности пассажира.	1
3	Причины дорожно-транспортного травматизма.	1
4	Правила безопасности на воде.	1
5	Правила поведения на природе.	1
6	Костер. Меры пожарной безопасности при разведении костра.	1
7	Правила поведения во время летних каникул. Повторение за год.	1
За год 34 часа		

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

1. Личностные результаты:

- Освоение основ здорового образа жизни и бережное отношение детей к своему здоровью.
- Овладение приемами сохранения здоровья.
- Расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.
- Осознанная борьба с вредными привычками.
- Ознакомление с различными видами опасностей и способами поведения и действия в них.
- Развитие всех высших психических функций.
- Развитие навыков самоконтроля, воспитание базовых эмоций личности, адекватности поведения.

2. Предметные результаты:

Класс	Минимальный уровень	Достаточный уровень
2	<p>-наиболее безопасный путь в школу и домой. Правила перехода дороги при высадке из транспортного средства;</p> <p>-чем опасны водоемы зимой, какие меры предосторожности следует принять при движении по льду водоемов;</p> <p>-правила поведения на пляже. Правила купания в оборудованных и необорудованных местах;</p> <p>-правила безопасного поведения в лесу, в поле;</p>	<p>-возможные опасные ситуации при движении по открытой местности: ориентирование, правила поведения во время дождя, грозы, снегопада и др.;</p> <p>ядовитые растения, грибы, ягоды.</p> <p>-Правила поведения при встрече с опасными животными и насекомыми.</p> <p>-Какими бывают чрезвычайные ситуации. Чрезвычайные ситуации природного происхождения. Наводнения, причины наводнений; как оповещают население о чрезвычайных ситуациях.</p>
3	<p>Основные понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни». Режим дня, необходимые условия, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья.</p> <p>Чем опасны водоёмы зимой, какие меры предосторожности следует принять при движении по льду</p>	<p>Уметь вести себя на реке зимой.</p> <p>Уметь правильно вести себя при встрече с опасными животными и насекомыми, суметь защититься от них.</p> <p>Уметь действовать при сигнале «Внимание всем!»</p>

	<p>водоёмов;</p> <p>Правила поведения на пляже.</p> <p>Правила купания в оборудованных и необорудованных местах.</p> <p>Правила безопасного поведения в лесу, в поле;</p> <p>Ядовитые растения, грибы, ягоды. Правила поведения при встрече с опасными животными и насекомыми</p> <p>Травмы, порезы, ссадины и царапины.</p> <p>Отравления. Их причины и признаки.</p>	
4	<p>правила перехода дороги;</p> <p>правила движения на велосипедах; правила безопасного поведения при следовании железнодорожным транспортом, обязанности пассажиров;</p> <p>основные правила поведения на воде, при купании, при отдыхе у воды, при катании на лодке;</p> <p>способы и средства спасения утопающих, основные спасательные средства;</p> <p>как ориентироваться на местности; когда следует вызвать «скорую помощь» и порядок её вызова; основные понятия- «здоровье», «здоровый образ жизни»</p> <p>факторы, влияющие на состояние здоровья- (курение, алкоголь, токсикомания).</p>	<p>правильно переходить дорогу, перекрёсток;</p> <p>организовать безопасную переправу через небольшой ручей или канаву;</p> <p>вызвать «скорую помощь», оказать первую помощь при порезах и ссадинах, ушибах, небольшом ожоге, при попадании инородного тела в глаз, ухо или нос, при укусе насекомыми, собакой, кошкой, при кровотечении из носа;</p>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 360759633439360235315265728116943077456903154085

Владелец Рыбакина Елена Викторовна

Действителен с 15.03.2023 по 14.03.2024