

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 нарушениями  
опорно-двигательного аппарата с УО.**

**вариант 1**

**«Основы безопасности жизнедеятельности»**

**4 класс**

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» в 4 классе 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**

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

## **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
4	<p>правила перехода дороги; правила движения на велосипедах; правила безопасного поведения при следовании железнодорожным транспортом, обязанности пассажиров; основные правила поведения на воде, при купании, при отдыхе у воды, при катании на лодке; способы и средства спасания утопающих, основные спасательные средства; как ориентироваться на местности; когда следует вызвать «скорую помощь» и порядок её вызова; основные понятия- «здоровье», «здоровый образ жизни» факторы, влияющие на состояние здоровья- (курение, алкоголь, токсикомания).</p>	<p>правильно переходить дорогу, перекрёсток; организовать безопасную переправу через небольшой ручей или канаву; 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>

**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		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 360759633439360235315265728116943077456903154085

Владелец Рыбакина Елена Викторовна

Действителен с 15.03.2023 по 14.03.2024