

**Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области  
"Специальная (коррекционная) школа № 10 г. Иркутска"**

<b>ПРИНЯТО</b> Педагогическим советом Протокол № 1 от 29.08.2023 г.	<b>УТВЕРЖДЕНО</b> Приказом № 77 от 29.08.2023 г.
	Программа вступает в силу с «01» сентября 2023 г.

**Программа учебного предмета  
«Основы безопасности жизнедеятельности»  
5 класс**

**Иркутск, 2023**

## Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» (далее – Программа) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - ФАООП УО). Программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения ФАООП и разработана на основе:

- требований к личностным и предметным результатам освоения ФАООП, вариант 1;
- программы формирования базовых учебных действий.

**Цель:** воспитание «личности безопасного типа», умение применять полученные навыки в повседневной жизни и в жизненных ситуациях.

### **Задачи:**

- учить детей предвидеть опасность;
- практическая подготовка к самостоятельной жизни;
- формирование знаний и умений, обеспечивающих сохранение жизни и здоровья;
- повышение уровня общего развития обучающихся, способности к социальной адаптации в обществе.

## Общая характеристика учебного предмета

Основы безопасности жизнедеятельности включают знания правил дорожного движения, пожарной, экологической, правовой, духовно-нравственной безопасности, навыков поведения и реагирования в потенциально опасных, экстремальных ситуациях, в процессе различного рода общения и взаимодействия в социуме. Рассмотрение формирования социальных представлений в данном контексте должно осуществляться на основе межпредметных связей. Это позволит знакомить детей с проблемами в развитии, в том числе интеллектуальном, со знаково-символической системой (пожарной атрибутикой, дорожными знаками, информационными и запрещающими табличками по гигиене и т.п.), которая является инструментарием к познанию и опосредует любую деятельность человека, в том числе предметно-практическую, игровую, учебную и трудовую.

Занятия по основам безопасности жизнедеятельности призваны решить серьезные проблемы учащихся в самостоятельном понимании, осмысливании, сохранении и использовании получаемой из окружающей среды информации, выстраивании на её основе правильного безопасного поведения, адекватном оценивании сложных жизненных ситуаций.

Программа строится по концентрическому принципу, что дает возможность осуществлять коррекцию умственной деятельности учащихся. Распределение изучаемого материала позволяет постоянно возвращаться к пройденным разделам. Это способствует более прочному и осознанному усвоению изучаемого предмета. Распределение материала в программе обеспечивает постепенность перехода от легкого к более сложному. Таким образом, происходит повышение уровня обучаемости, а овладение материалом прошлых лет постоянно используется и закрепляется, переходя в умения и навыки. В процессе реализации программы используются практические и наглядные методы обучения:

- объяснительно-иллюстративные (беседа, рассказ, работа с таблицами, тематическими картинками, опорными таблицами, схемами, буклетами);
- репродуктивные (работа по образцам);

- частично-поисковые (разгадывание ребусов, кроссвордов, загадок, использование дидактических игр);
- предметно- практические методы (практикумы, экскурсии, практические пробы и т.д.);
- система специальных коррекционно-развивающих методов;
- методы убеждения (словесное разъяснение, убеждение, требование);
- методы организации деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание, поручение);
- методы стимулирования поведения (похвала, поощрение, самооценка).

Также на уроках используются следующие приёмы и средства обучения: загадки, проблемные ситуации, игры (дидактические, сюжетные, интерактивные), экскурсии, прогулки, наблюдение, примеры из жизненных ситуаций, сюжеты из средств массовой информации, аудио- и видеоматериалы. Использование перечисленных приемов и средств обучения способствует наиболее полному и глубокому усвоению жизненного опыта и показанию его практической значимости в глазах обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

На изучение учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 5 классе отведено 34 часа (1 час в неделю), 34 учебные недели.

### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные результаты обучения:**

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

- формирование потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

### **Предметные результаты:**

#### **Минимальный уровень:**

- владение знаниями о различных видах активного отдыха и турпоходах на природе, особенности подготовки к ним;
- владение знаниями об опасных ситуациях, которые могут произойти в природных условиях;
- умение обеспечивать личную безопасность в природных условиях под наблюдением взрослого;
- понимание необходимости вести здоровый образ жизни;
- знание правил поведения при угрозе террористического акта;
- знание правил поведения при пожаре.

#### **Достаточный уровень:**

- владение знаниями по обеспечению безопасности при автономном (добровольное и вынужденное) существовании человека в природной среде;
- владение знаниями о различных видах активного отдыха и турпоходах на природе, особенности подготовки к ним;
- овладение правилами обеспечения личной безопасности во время активного отдыха на природе;
- владение знаниями об опасных ситуациях, которые могут произойти в природных условиях;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- умение обеспечивать личную безопасность в природных условиях;
- умение оказывать первую помощь при неотложных состояниях, возникающих в природных условиях;
- понимание необходимости вести здоровый образ жизни;
- выработка отрицательного отношения к приему наркотических и других психоактивных веществ;
- знание влияния основных неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье.

### **Базовые учебные действия**

#### **Личностные учебные действия:**

- готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;
- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеурочных видах деятельности;
- уважение личности и ее достоинства, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им.

#### **Коммуникативные учебные действия:**

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

#### **Регулятивные учебные действия:**

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

#### **Познавательные учебные действия:**

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- читать, писать, выполнять арифметические действия;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

## **Содержание учебного предмета**

Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства (22ч.)

Раздел I. Основы комплексной безопасности (15 ч.)

Тема 1. Человек, среда его обитания, безопасность человека (5ч).

Безопасность в быту

Особенности города (населенного пункта) как среды обитания человека. Характеристика городского и сельского жилища, особенности его жизнеобеспечения. Возможные опасные и аварийные ситуации в жилище. Соблюдение мер безопасности в быту.

Тема 2. Опасные ситуации техногенного характера (8)

Безопасность на дорогах

Причины дорожно-транспортных происшествий и их возможные последствия. Организация дорожного движения. Правила Безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Общие обязанности водителя. Правила безопасного поведения на дороге велосипедиста. Пожарная безопасность. Безопасное поведение в бытовых ситуациях..

Тема 3. Опасные ситуации природного характера (2ч)

Безопасность на водоёмах

Особенности состояния водоёмов в различное время года. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах. Безопасный отдых у воды. Правила безопасного поведения на воде. Опасность водоёмов зимой. Меры предосторожности при движении по льду. Оказание само- и взаимопомощи терпящим бедствие на воде.

Тема 4. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера (2ч)

Чрезвычайные ситуации природного характера (землетрясение, наводнение, буря, ураган, сели, оползни, обвалы). Чрезвычайные ситуации техногенного характера (радиационно опасные объекты, пожаро-взрыво-опасный объект, химически опасный объект).

Тема 5. Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение. (3ч)

Опасные ситуации социального характера.

Криминогенные ситуации в городе, причины их возникновения. Меры личной безопасности на улице, дома, в общественном месте. Профилактика нападений и самозащита при нападении насильников и хулиганов. Самооценка поведения. Психологические приёмы самозащиты. Правила безопасного поведения с незнакомым человеком на улице, в подъезде дома, лифте. Правила обеспечения сохранности личных вещей. Правила защиты от мошенников.

Тема 6 . Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства.(4ч)

Экстремизм и терроризм: основные понятия и причины их возникновения. Меры предосторожности при обнаружении взрывного устройства. Поведение человека при захвате его террористами в качестве заложника. Меры безопасности при освобождении заложников сотрудниками спецслужб. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности.

Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Раздел II. Основы здорового образа жизни

Тема 7. Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни

Здоровый образ жизни – индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая совершенствование его физических и духовных качеств.

Двигательная активность и закаливание организма – необходимые условия сохранения и укрепления здоровья. Рациональное питание. Роль питания в сохранении здоровья человека

Тема 8. Факторы, разрушающие здоровье.

Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье

Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье. Табакокурение и его последствия для организма курящего и окружающих людей. Алкоголь и его влияние на здоровье подростка. Наркомания, токсикомания и другие вредные привычки.

Раздел III. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи. Тема

9. Первая медицинская помощь и правила её оказания. (5ч)

Оказание первой медицинской помощи

Медицинская (домашняя) аптечка. Оказание первой медицинской помощи при ссадинах и ушибах. Перевязочные и лекарственные средства. Первая медицинская помощь при отравлениях газами, пищевыми продуктами, средствами бытовой химии, лекарствами.

## Тематическое планирование

Наименование раздела	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
Человек. Как среда его обитания, безопасность человека. (5 часов)	1. Город как среда обитания.	- слушать объяснение учителя;
	2. Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища.	- выполнять действия по инструкции учителя;
	3. Особенности природных условий в городе.	- выполнять задания по образцу;

	4.Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и безопасность.	- Просмотр презентации; - готовят доклад по теме «Особенности природных условий в городе»; - слушают выступление одноклассников; - Выполнение контрольной работы по теме «Безопасность в повседневной жизни»
	5.Безопасность в повседневной жизни.	
Опасные ситуации техногенного характера (8 ч)	6.Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения.	- слушать объяснение учителя; - просмотр презентации о безопасности участников дорожного движения;
	7.Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения.	- рисуют светофор, знаки дорожного движения; - выполняют тестовую работу.
	8.Пешеход. Безопасность пешехода.	-находить необходимую информацию в учебнике, словаре; - отвечают на вопросы учителя по параграфу; - практическая работа: составляют план безопасного маршрута до школы и дома; - составление рассказов, планирование своих действий при возникновении опасных ситуаций, которые могут возникнуть при пожаре в бытовых ситуациях.
	9.Пассажир. Безопасность пассажира	
	10.Водитель	
	11.Безопасность велосипедиста	
	12.Пожарная безопасность	
	13.Безопасное поведение в бытовых ситуациях	
14.Погодные условия и безопасность человека.	-просмотр презентации «Погодные условия и безопасность человека», «Безопасность на водоёмах» - отвечают на вопросы учителя; - Рисование на тему «Безопасность на водоёмах»	
15.Безопасность на водоёмах.		
Чрезвычайные ситуации природного и техно-генного характера (2 ч)	16.Чрезвычайные ситуации природного характера.	- слушать объяснение учителя; - выполнять действия по инструкции учителя;
	17.Чрезвычайные ситуации техногенного характера.	- выполнять задания по образцу; - Просмотр презентации; - выполнять действия по

		инструкции учителя; - Просмотр презентации;
Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение (3 ч)	18. Антиобщественное поведение и его опасность.	- слушать объяснение учителя;
	19. Обеспечение личной безопасности дома.	- Просмотр презентации «Антиобщественное поведение и его опасность»;
	20. Обеспечение личной безопасности на улице	«Личная безопасность дома»; - Рисование на тему «Один дома»
Экстремизм и терроризм — чрезвычайные опасности для общества и государства (4 ч)	21. Экстремизм и терроризм: основные понятия и причины их возникновения.	- слушать объяснение учителя;
	22. Виды экстремистской и террористической деятельности.	- просмотр презентации;
	23. Виды террористических актов и их последствия.	- находить необходимую информацию в учебнике, словаре;
	24. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности	- отвечают на вопросы учителя по параграфу; - готовят доклады по теме «Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности»
Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни (3 ч)	25. Здоровый образ жизни.	- слушать объяснение учителя;
	26. Двигательная активность и закаливание организма — необходимые условия укрепления здоровья.	- выполнять действия по инструкции учителя;
	27. Рациональное питание. Гигиена питания	- просмотр презентации о здоровом образе жизни;
Факторы, разрушающие здоровье (2 ч)	28. Вредные привычки и их влияние на здоровье.	- слушать объяснение учителя;
	29. Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек	- участие в беседе; - просмотр презентации о вредных привычках, о здоровом образе жизни; - готовят доклады по теме «Здоровый образ жизни»; - рисование на тему «Вредные привычки»
Первая помощь и правила оказания (5 ч)	30. Первая помощь при различных видах повреждений	- отвечают на вопросы учителя по параграфу;
	31. Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах	- готовят доклады по теме «Здоровый образ жизни»;
	32. Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах	- слушают одноклассников;
	33. Первая помощь при	- заполняют таблицу об оказании первой помощи



	отравлениях	при различных видах повреждений; - выполнение контрольной работы по теме «Первая помощь и правила её оказания»
	34.Первая помощь при различных видах повреждений	
<b>Итого: 34 часа</b>		

## **Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

Учебно-практическое оборудование:

- опорные таблицы по отдельным изучаемым темам;
- дидактический раздаточный материал (карточки с заданиями).

Технические средства обучения:

- ноутбук
- принтер
- проектор, экран для проектора
- классная доска

УМК:

*Смирнов А. Т.* Основы безопасности жизнедеятельности:

5 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение 2013 г.

.Дополнительная литература:

1. Ваши шансы избежать беды: учеб, пособие / Сб. ситуационных задач по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» / авт.-сост. В. К. Емельянчик, М. Е. Капитонова. - СПб.: КАРО, 2010.
2. *Пономарев В.* Дети и терроризм: методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса // ОБЖ. Основы безопасности жизни. - 2010. -№ 3. - С. 13-18.
3. Правила пожарной безопасности: тесты для проверки знаний учащихся / авт.-сост. Н. И. Колесник; ред. Н. А. Горохова, Н. В. Зырянова; - Екатеринбург: ИРРО, 2003. - 19 с.
4. *Ретин Ю. В.* Основы безопасности человека в экстремальных ситуациях: учебное пособие. - Екатеринбург, 2005. - 105 с.: ил. - (Семейная школа)
5. Аршинова В.В. Классные часы и беседы для старшеклассников по профилактике наркомании:Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2004.
6. Латчук В.Н., Марков В.В. Методическое пособие «ОБЖ» (5-9 классы). - Москва, Дрофа, 2000.
7. Павлова О.В., Попова Г.П. Пожарная безопасность: конспекты занятий и классных часов в 5-11 классах. — Волгоград: Учитель, 2006.