

СОГБОУ «Вяземская школа-интернат №1  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

ПРИНЯТО  
Пед. советом  
Протокол № 1  
от 30.08.2022 г.



УТВЕРЖДЕНО  
Приказом № 112 от 1.09.2022 г.  
Директор школы

О.А.Богданова

Адаптированная образовательная рабочая программа

По учебному предмету:  
ОБЖ  
для 5А,7А,8А,9А классов

Учитель:  
С.А.Абросимова

г. Вязьма  
2022-2023 уч.г.

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа «ОБЖ» в 5 классе разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Приказ МО РФ №1599 от 19.12.2014 г. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ФГОС УО (ИН) Вариант 1;
- Утвержденного Учебного плана ФГОС УО (ИН) Вариант 1 на 2022-2023 уч. год;
- Утвержденной школьной Программы Воспитания.

### Описание места учебного предмета в учебном плане.

Разработанный курс рассчитан на 1 год реализации в 5 классе с часовой нагрузкой согласно учебного плана 1 час в неделю и 34 часа в год. Программа будет реализована в очной системе с возможным применением дистанционных технологий.

**Цель:** развитие интеллектуально-творческого потенциала личности обучающихся путём совершенствования их познавательных, творческих и коммуникативных способностей.

### Задачи:

- развитие познавательных потребностей и способностей обучающихся;
- способствовать развитию творческих способностей, воображению;
- способствовать развитию связанной речи, памяти;
- формирование нравственных качеств, в процессе установления позитивных межличностных отношений;
- развивать эстетический вкус, умение видеть, ценить и беречь красоту;
- способствовать включению семьи в процесс реализации проекта.

Согласно Программе Воспитания, во время проведения уроков реализуются воспитательные задачи, основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется общая **цель воспитания** в общеобразовательной организации – **личностное развитие** школьников, проявляющееся:

- в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
- в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
- в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Данная цель ориентирует не на обеспечение соответствия личности ребенка единому стандарту, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Конкретизация общей цели воспитания применительно к возрастным особенностям школьников позволяет выделить в ней следующие **целевые приоритеты, соответствующие данному возрастному уровню:**

Цель: создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение.

### **Воспитательные задачи:**

- 1) реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;
- 2) развивать предметно-эстетическую среду школы и реализовывать ее воспитательные возможности,
- 3) организовать работу с семьями школьников, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.
- 4) формировать гражданскую и правовую направленности личности, активную жизненную позицию;
- 5) организовывать для школьников экскурсии, экспедиции, походы и реализовывать их воспитательный потенциал;
- б) формирование духовно-нравственных качеств.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Курс предназначен для:

формирования у учащихся основных понятий об опасных и чрезвычайных ситуациях в повседневной жизни, об их последствиях для здоровья и жизни человека;

выработки у них сознательного и ответственного отношения к личной безопасности, безопасности окружающих;

приобретения учащимися способности сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных и угрожающих жизни условиях и умения адекватно реагировать на различные опасные ситуации с учётом своих возможностей;

формирования у учащихся антиэкстремистского и антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приёму психоактивных веществ, в том числе наркотиков.

### **Место предмета в учебном плане**

Согласно Федеральному базисному учебному плану данная рабочая программа предполагает обучение в объеме 34 часов, в неделю 1 час.

Контрольных работ- 4, тестирование-4, практических занятий-3.

С учетом возрастных особенностей учащихся 5 класса выстроена система учебных занятий, спроектированы цели, задачи, продуманы возможные формы контроля, сформулированы ожидаемые результаты обучения.

### **Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса.**

#### **Личностные результаты:**

развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;

- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

## Метапредметные результаты:

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать по следствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

формирование духовно-нравственных качеств учащихся для снижения опасности быть вовлеченным в экстремистскую и террористическую деятельность

## Предметные результаты:

- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;  
понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;  
понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребления алкоголя, наркотиков, курения и нанесения иного вреда здоровью;
  - формирование экстремистской и антитеррористической личностной позиции;
  - понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
  - знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм и их последствия для личности, общества и государства;
  - знание и умение применять правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
    - умения оказывать первую медицинскую помощь;
    - умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
    - умения применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально

складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

- умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.

## **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**

- 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**

- 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**

- 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**

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

##### **Тема 5. Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение.**

- 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.**

- 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**

- 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.

### **Учебно-методический комплект по ОБЖ, реализующий программу**

*Рыбин А.Л.* Дорожное движение: безопасность пешеходов, пассажиров, водителей: пособие для учащихся: 5-9 кл. В 2 ч. (24 плаката) / А.Л. Рыбин, М.В. Маслов, Хренников ; под ред. А.Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2008.

*Рыбин А.Л.* Безопасность дорожного движения: Учеб. наглядное пособие для учащихся: 5-9 кл. / А.Л. Рыбин, М.В. Маслов; под ред. А.Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2008.

*Рыбин А.Л.* Обучение правилам дорожного движения: пособие для учителя: 5-9 кл. . / А.Л. Рыбин, М.В. Маслов; под ред. А.Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2008.

*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, 2015.

### **Средствами оснащения ОБЖ являются:**

#### **1. Учебно-методическая литература:**

- Конституция Российской Федерации
- Правила дорожного движения Российской Федерации
- Семейный кодекс Российской Федерации
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020.
- Уголовный кодекс Российской Федерации
- Федеральный закон «О гражданской обороне»
- Закон «Об образовании»
- Федеральный закон «О радиационной безопасности населения»
- Федеральный закон «О пожарной безопасности»
- Федеральный закон «О безопасности дорожного движения»
- Федеральный закон «О противодействии терроризму»
- Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности»

#### *Периодические издания*

- Подшивки журналов и газет «Гражданская защита», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Служба спасения 01», «Спасатель» и др.

#### *Учебная литература*

- Пособие для учителя «Обучение правилам дорожного движения. 5—9 классы»
- Пособие для учителя «Основы безопасности жизнедеятельности. Методические рекомендации. 5—11 классы»

- Пособие для учителя «Основы безопасности жизнедеятельности. Поурочные разработки. 5—9 классы»
  - Пособие для учащихся «Дорожное движение. Безопасность пешеходов, пассажиров, водителей. 5—9 классы»
  - Пособия для учащихся о противодействии терроризму и экстремистской деятельности
  - Программа для системы дополнительного образования детей «Безопасность дорожного движения»
  - Сборник заданий для проведения экзамена по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» в 9 классе
  - Справочник для учащихся «Основы безопасности жизнедеятельности»
  - Учебники по основам безопасности жизнедеятельности для учащихся 5—9 классов
  - Электронные образовательные издания (ЭОИ) по предмету ОБЖ на магнитных и оптических носителях.
-

№	Тематическое планирование Название темы	Кол-во часов	Дата проведения
1	Введение в предмет Противопожарная безопасность	1	7.09
2	Правила дорожного движения	1	14.09
3	Оказание первой медицинской помощи	1	21.09
4	Экстремальные ситуации в природе	1	28.09
5	Факторы выживания	1	5.10
6	Основные источники напряжения	1	19.10
7	Как действовать в экстремальных ситуациях	1	26.10
8	Вынужденное автономное существование	1	2.11
9	Как не попасть в экстремальную ситуацию	1	9.11
10	Понятие об ориентировании	1	16.11
11	Правила оборудования временного жилища	1	30.11
12	Правила добывания огня	1	7.12
13	Водные походы и обеспечение безопасности на воде	1	14.12
14	Велосипедные походы и безопасности туристов	1	21.12
15	Выездной туризм и меры безопасности	1	28.12
16	Акклиматизация человека в различных условиях	1	11.01
17	Акклиматизация в горных условиях	1	18.01
18	Обеспечение безопасности на воздушном транспорте	1	25.01
19	Автономное существование человека в природе	1	1.02
20	Добровольная автономия человека в природе	1	8.02
21	Вынужденная автономия человека в природе	1	15.02
22	Обеспечение жизнедеятельности человека в природе	1	1.03
23	Опасные ситуации в природной среде	1	7.03
24	Опасные погодные условия	1	15.03
25	Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными	1	22.03
26	Укусы насекомых и защита от них	1	29.03
27	Клещевой энцефалит	1	5.04
28	Здоровый образ жизни	1	19.04
29	Компьютер и его влияние на здоровье человека	1	26.04
30	Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека	1	3.05
31	Профилактика и употребления наркотических средств	1	10.05
32	Профилактика употребления алкоголя	1	17.05
33	Повторительно-обобщающий урок	2	24.05
34			29.05