

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
3. Содержание учебного предмета.
4. Тематическое планирование учебного предмета.
5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету основы безопасности жизнедеятельности разработана как нормативно-правовой документ для организации учебного процесса в 5 «Б» классе с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) образовательного учреждения «Неманское специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа». Содержательный статус программы – базовая. Она определяет минимальный объем содержания курса ОБЖ для основной школы

Предлагаемая рабочая программа реализуется в учебниках 5-6 основы безопасности жизнедеятельности и учебно-методических пособиях, созданных коллективом авторов Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнов, Л.В. Сидоренко, А.Б. Таранин.

Рабочая программа разработана с учетом Программы воспитания учреждения на 2021 – 2024 года и нацелена на коррекцию поведения обучающихся, социализацию и адаптацию их в современном обществе, налаживание ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми, формирование у них системных знаний, в том числе о различных аспектах развития России и мира, гражданской идентичности в рамках преподавания учебного предмета.

Рабочая программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Постановление главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрированного Министерством юстиции РФ от 18.12.2020 №61573;
- Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 № 345 (ред. от 18.05.2020) «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Программа воспитания Неманского СУВУ на 2021 – 2024 год;
- Устава Неманского СУВУ.

Реализация адаптированной рабочей программы рассчитана на 34 часа в год (из расчета один учебный час в неделю).

Обучающиеся с интеллектуальными нарушениями работают на уровне репродуктивного восприятия, основой при обучении является пассивное механическое запоминание изучаемого материала, таким детям с трудом даются отдельные приемы умственной деятельности, овладение интеллектуальными умениями. Адаптированная программа призвана создать образовательную среду и условия, позволяющие детям с ограниченными возможностями получить качественное образование по основам безопасности жизнедеятельности, подготовить разносторонне развитую личность, обладающую коммуникативной, культуроведческой компетенциями, способную использовать полученные знания для успешной социализации, дальнейшего образования и трудовой деятельности.

Адаптация программы происходит за счет сокращения сложных понятий и терминов; основные сведения в программе даются дифференцированно. Одни факты изучаются таким образом, чтобы обучающиеся могли опознавать их, опираясь на существенные признаки. По другим вопросам обучающиеся получают только общее представление. Ряд сведений о событиях познается школьниками в результате практической деятельности.

Также новые элементарные навыки вырабатываются у таких детей крайне медленно. Для их закрепления требуются многократные указания и упражнения.

Значительное место в программе отводится повторению. Каждая тема завершается повторением пройденного. Данная система повторения обеспечивает необходимый уровень прочных знаний и умений.

Актуальность изучения курса «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ) в основной школе обусловлена необходимостью выполнения социального заказа. В последние десятилетия наблюдается тенденция к увеличению случаев возникновения чрезвычайных ситуаций природного, техногенного, социального и бытового характера, опасных для человека. К природным чрезвычайным ситуациям относятся стихийные бедствия (ураганы, штормы, сели, землетрясения, извержения вулканов и проч.); к техногенным — аварии или опасные техногенные происшествя; к социальным — экстраординарные ситуации, связанные с террористической угрозой, асоциальным поведением людей; к бытовым — ситуации, вызванные нарушением правил техники безопасности в быту (пожары, замыкания в электросети, утечка газа, воды); к дорожным — ситуации, связанные с поведением на дороге, в транспорте.

В условиях чрезвычайных ситуаций может возникнуть угроза для жизни человека. Анализ этих ситуаций показывает, что среди причин гибели людей, в частности детей школьного возраста, основными являются, во-первых, отсутствие элементарных знаний о правилах поведения в экстремальных ситуациях; во-вторых, слабо развитая мотивация действий и как результат — недостаточно сформированное прогностическое восприятие и мышление, отсутствие опыта решения задач по преодолению нестандартных ситуаций. Исходя из этого, основной идеей конструирования данной предметной линии стало формирование психологической готовности обучающегося к принятию возникшей чрезвычайной

ситуации, развитие мотивов поведения и умения предвидеть опасность. Поэтому в средствах обучения, реализующих программу, много материалов, которые направлены на оценку поведения, анализ воображаемых ситуаций, предвидение и оценку возможных действий в той или иной ситуации.

Границы общения подростка с окружающим миром значительно расширяются; дети больше времени проводят без родителей, в кругу сверстников, самостоятельно передвигаются по транспортным магистралям и общаются с объектами природы. Это определяет необходимость предупредить обучающихся 5 класса о возможных опасностях, которые могут им встретиться.

Предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначен для воспитания личности безопасного типа, хорошо знакомой с современными проблемами безопасности жизни и жизнедеятельности человека, осознающей их исключительную важность, стремящейся решать эти проблемы, разумно сочетая личные интересы с интересами общества.

Программа разработана с учетом комплексного подхода к формированию у обучающихся современного уровня культуры безопасности и позволяет:

- последовательно и логически взаимосвязано структурировать тематику курса ОБЖ;
- эффективно использовать межпредметные связи;
- обеспечить непрерывность образования и более тесную преемственность процессов обучения;
- повышать эффективность процесса формирования у обучающихся современного уровня культуры безопасности с учетом возрастных особенностей и уровня подготовки по другим учебным дисциплинам, а также с учетом особенностей обстановки в регионе в области безопасности при разработке региональных учебных программ.

Основной целью образования для детей с нарушением интеллекта является социализация младшего подростка, формирование личностных качеств гражданина, специально – трудовая и правовая адаптация обучающегося для жизни в обществе. Изучение основ безопасности жизнедеятельности в 5-ом классе направлено на достижение следующих целей:

- усвоение обучающимися правил безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного характера;
- умения правильно действовать при предупреждении о ЧС природного характера и при их возникновении;
- понимание ими важности укрепления, сохранения и защиты своего здоровья как личной и общественной ценности;
- готовность и стремление обучающихся к нравственному самосовершенствованию.
- освоение обучающимися основ медицинских знаний и правил оказания первой доврачебной помощи в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Изучение тематики данной рабочей программы направлено на решение следующих задач:

- формирование у обучающихся научных представлений о принципах и путях снижения «фактора риска» в деятельности человека и общества;
- выработка умений предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации природного характера и адекватно противодействовать им;
- формирование у обучающихся модели безопасного поведения в условиях повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, а также развитие способностей оценивать опасные ситуации, принимать решения и действовать безопасно с учетом своих возможностей.

Коррекционно – развивающие задачи:

развитие и коррекция внимания, восприятия, воображения, памяти, мышления, речи, эмоционально – волевой сферы.

Основной формой организации учебного процесса по предмету Основы Безопасности Жизнедеятельности является – урок, практическая работа, самостоятельная работа, индивидуальная работа.

Основные технологии:

- личностно-ориентированное,
- деятельностный подход,
- уровневая дифференциация,
- информационно-коммуникативные.

Основными видами деятельности обучающихся по предмету являются:

- Беседа (диалог)
- Работа с книгой
- Самостоятельная работа
- Практическая работа

Методы обучения:

- словесные – рассказ, объяснение, беседа, работа с учебником и книгой
- наглядные – наблюдение, демонстрация
- практические – упражнения.
- методы изложения новых знаний
- методы повторения, закрепления знаний
- методы применения знаний
- методы контроля

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы по ОБЖ

При изучении каждого раздела предмета осуществляется диагностика и контроль. Основными формами диагностики и текущего контроля на данном этапе обучения ОБЖ с учетом специфики содержания предмета являются:

- словарная работа;
- понятийный (терминологический) диктант;
- анализ педагогически адаптированных текстов;
- решение ситуационных задач;
- творческие задания-задачи;
- рефлексия по итогам самостоятельной и групповой работы, участия в ролевых, имитационных и деловых играх (как письменная, так и устная);

- простейшие виды публичных выступлений;
- тесты. По итогам изучения предмета запланирована контрольная работа в тестовой форме

Психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Развитие ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, представляет собой поступательный процесс, приносящий качественные изменения в познавательную деятельность детей и их личностную сферу, что дает основания для оптимистического прогноза.

Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (слабостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием условных связей, тугоподвижностью нервных процессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.). Чаще всего интеллектуальные нарушения, имеющиеся у обучающихся с умственной отсталостью, являются следствием органического поражения ЦНС на ранних этапах онтогенеза. Это влияет на психофизическое развитие ребенка: страдают мотивационно-потребностная, социально-личностная, моторно-двигательная; эмоционально-волевая сферы, а также когнитивные процессы — восприятие, мышление, деятельность, речь и поведение.

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают также эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению, но своевременная педагогическая коррекция с учетом специфических особенностей каждого ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) «запускает» компенсаторные процессы, обеспечивающие реализацию их потенциальных возможностей.

Развитие всех психических процессов у детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отличается качественным своеобразием. Относительно сохранной у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывается чувственная ступень познания — ощущение и восприятие. Но и в этих познавательных процессах сказывается недостаточность: неточность и слабость дифференцировки зрительных, слуховых и других ощущений приводят к затруднению адекватности ориентировки детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в окружающей среде. Однако особая организация учебной и внеурочной работы, основанной на использовании практической деятельности; проведение специальных коррекционных занятий не только повышают качество ощущений и восприятий, но и оказывают положительное влияние на развитие интеллектуальной сферы, в частности овладение отдельными мыслительными операциями.

Меньший потенциал у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обнаруживается в развитии их мышления, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. Эти мыслительные операции у этой категории детей обладают целым рядом своеобразных черт, проявляющихся в трудностях установления отношений между частями предмета, выделении его существенных признаков и дифференциации их от несущественных, нахождении и сравнении предметов по признакам сходства и отличия и т. д.

Из всех видов мышления у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в большей степени недоразвито словесно-логическое мышление. Это выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта. Обучающимся присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: зачастую, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия. Однако при особой организации учебной деятельности, направленной на обучение школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) пользованию рациональными и целенаправленными способами выполнения задания, оказывается возможным в той или иной степени с корригировать недостатки мыслительной деятельности. Использование специальных методов и приемов, применяющихся в процессе коррекционно-развивающего обучения, позволяет оказывать влияние на развитие различных видов мышления обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе и словесно-логического.

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их памяти. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) также отличается целым рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений. Менее развитым оказывается логическое опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне. Недостатки памяти обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются не столько в трудностях получения и сохранения информации, сколько ее воспроизведения: вследствие трудностей установления логических отношений полученная информация может воспроизводиться бессистемно, с большим количеством искажений; при этом наибольшие трудности вызывает воспроизведение словесного материала. Использование различных дополнительных средств и приемов в процессе коррекционно-развивающего обучения (иллюстративной, символической наглядности; различных вариантов планов; вопросов педагога) может оказать значительное влияние на повышение качества воспроизведения словесного материала. Особенности познавательной деятельности школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными

нарушениями) проявляются и в особенностях их внимания, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание, что связано с ослаблением волевого напряжения, направленного на преодоление трудностей, что выражается в неустойчивости внимания. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо одном объекте или виде деятельности. Однако, если задание посильно для ученика и интересно ему, то его внимание может определенное время поддерживаться на должном уровне. Под влиянием специально организованного обучения и воспитания объем внимания и его устойчивость значительно улучшаются, что позволяет говорить о наличии положительной динамики, но вместе с тем, в большинстве случаев эти показатели не достигают возрастной нормы.

Для успешного обучения необходимы достаточно развитые представления и воображение. Представлениям детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) свойственна недифференцированность, фрагментарность, уподобление образов, что, в свою очередь, сказывается на узнавании и понимании учебного материала. Воображение как один из наиболее сложных процессов отличается значительной несформированностью, что выражается в его примитивности, неточности и схематичности. У школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отмечаются недостатки в развитии речевой деятельности, физиологической основой которых является нарушение взаимодействия между первой и второй сигнальными системами, что, в свою очередь, проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической и синтаксической. Таким образом, для обучающихся с умственной отсталостью характерно системное недоразвитие речи.

Недостатки речевой деятельности этой категории обучающихся напрямую связаны с нарушением абстрактно логического мышления. Однако в повседневной практике такие дети способны поддержать беседу на темы, близкие их личному опыту, используя при этом несложные конструкции предложений. Проведение систематической коррекционно-развивающей работы, направленной на систематизацию и обогащение представлений об окружающей действительности, создает положительные условия для овладения обучающимися различными языковыми средствами. Это находит свое выражение в увеличении объема и изменении качества словарного запаса, овладении различными конструкциями предложений, составлении небольших, но завершенных по смыслу, устных высказываний. Таким образом, постепенно создается основа для овладения более сложной формой речи — письменной.

Моторная сфера детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), как правило, не имеет выраженных нарушений. Наибольшие трудности обучающиеся испытывают при выполнении заданий, связанных с точной координацией мелких движений пальцев рук. В свою очередь, это негативно сказывается на овладении письмом и некоторыми трудовыми операциями. Проведение специальных упражнений, включенных как в содержание коррекционных занятий, так и используемых на отдельных уроках, способствует

развитию координации и точности движений пальцев рук и кисти, а также позволяет подготовить обучающихся к овладению учебными и трудовыми действиями, требующими определенной моторной ловкости.

Психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в нарушении эмоциональной сферы. При легкой умственной отсталости эмоции в целом сохранены, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью. Отсутствуют или очень слабо выражены переживания, определяющие интерес и побуждение к познавательной деятельности, а также с большими затруднениями осуществляется воспитание высших психических чувств: нравственных и эстетических.

Волевая сфера обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью. Такие школьники предпочитают выбирать путь, не требующий волевых усилий, а вследствие не посильности предъявляемых требований, у некоторых из них развиваются такие отрицательные черты личности, как негативизм и упрямство. Своеобразие протекания психических процессов и особенности волевой сферы школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывают отрицательное влияние на характер их деятельности, в особенности произвольной, что выражается в недоразвитии мотивационной сферы, слабости побуждений, недостаточности инициативы. Эти недостатки особенно ярко проявляются в учебной деятельности, поскольку обучающиеся приступают к ее выполнению без необходимой предшествующей ориентировки в задании и, не сопоставляя ход ее выполнения, с конечной целью. В процессе выполнения учебного задания они часто уходят от правильно начатого выполнения действия, «соскальзывают» на действия, произведенные ранее, причем осуществляют их в прежнем виде, не учитывая изменения условий. Вместе с тем, при проведении длительной, систематической и специально организованной работы, направленной на обучение этой группы школьников целеполаганию, планированию и контролю, им оказываются доступны разные виды деятельности: изобразительная и конструктивная деятельность, игра, в том числе дидактическая, труд.

Адаптированная рабочая программа по предмету ОБЖ составлена на основе авторской программы 5-9 Основы безопасности жизнедеятельности: Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнов, Л.В. Сидоренко, А.Б. Таранин

В авторскую программу внесены изменения: программа, сохраняя обязательный минимум содержания, отличается своеобразием, предусматривающим коррекционную направленность обучения. Большинство вопросов тем трактуются с точки зрения практико-ориентированного и личностно ориентированного подходов и направлены, главным образом на овладение обучающимися знаниями и умениями, востребованными в повседневной жизни, позволяющими ориентироваться в окружающем мире.

Содержание обучения имеет практическую направленность.

В программе основным принципом является принцип коррекционной направленности. Особое внимание обращено на коррекцию имеющихся у

воспитанников специфических нарушений. Программа также строится на принципе воспитывающей и развивающей направленности обучения, принципе научности и доступности обучения, принципе систематичности и последовательности в обучении, принципе наглядности в обучении, принципе индивидуального и дифференцированного подхода в обучении и т.д.

Особенности реализации рабочей программы при обучении детей с ОВЗ:

Имея одинаковое содержание и задачи обучения, рабочая программа по ОБЖ для детей с ОВЗ, тем не менее, отличается от программы массовой школы. Эти отличия заключаются в:

1. методических приёмах, используемых на уроках:

- при использовании классной доски все записи учителем и учениками сопровождаются словесными комментариями;

- при рассматривании рисунков и графиков учителем используется специальный алгоритм детального рассматривания, который постепенно усваивается обучающимися и для самостоятельной работы с графическими объектами;

- оказывается индивидуальная помощь обучающимся;

- при решении текстовых задач подбираются разнообразные сюжеты, которые используются для формирования и уточнения представлений об окружающей действительности, расширения кругозора обучающихся.

2. коррекционной направленности каждого урока:

- отборе материала для урока и домашних заданий: уменьшение объёма аналогичных заданий и подбор разноплановых заданий;

- в использовании большого количества индивидуальных раздаточных материалов.

Предмет Основы безопасности жизнедеятельности на ступени основного общего образования направлен на:

- формирование у школьников современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности;

- формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;

- воспитание антитеррористического поведения и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению,

- формирование целостного представления о мире, основанного на приобретенных знаниях, умениях и способах деятельности;

- приобретение опыта разнообразной деятельности, опыта познания и самопознания;

- подготовка к осуществлению осознанного выбора индивидуальной образовательной или профессиональной траектории

Основными принципами обучения ОБЖ являются: сознательность, активность и самостоятельность; системность, последовательность и комплексность; обучение на высоком уровне трудности; прочность формирования знаний, умений и навыков; групповой и индивидуальные принципы обучения.

Принципы реализуются с помощью различных методов и средств (ТСО, наглядность), приемов, позволяющих представлять взаимосвязь изучаемых явлений с реальной действительностью.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения предмета ОБЖ в 5 классе

Требования к результатам освоения предмета ОБЖ в основной школе определяются ключевыми задачами общего образования, отражающими индивидуальные, общественные и государственные потребности, и включают личностные и предметные результаты освоения предмета.

Личностные результаты обучения:

- осознание важности здорового образа жизни;
- соблюдение правил здорового образа жизни;
- соблюдение правил безопасности в быту, в школе, на прогулках и способность оценивать своё поведение в разных жизненных ситуациях с точки зрения безопасности; способность предвидеть опасные ситуации и избегать их;
- быть готовыми к преодолению опасных ситуаций в случае их неизбежности.
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Предметные результаты обучения:

Обучающийся научится:

- классифицировать и характеризовать условия экологической безопасности;
- использовать знания о способах контроля качества окружающей среды и продуктов питания с использованием бытовых приборов;
- безопасно, использовать бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
- безопасно использовать бытовые приборы;
- безопасно использовать средства бытовой химии;
- безопасно использовать средства коммуникации;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации на улице;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в подъезде;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в лифте;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в квартире;
- безопасно вести и применять способы самозащиты при карманной краже;
- безопасно вести и применять способы самозащиты при попытке мошенничества;

- адекватно оценивать ситуацию дорожного движения;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты при пожаре;
- безопасно применять первичные средства пожаротушения;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения велосипедиста;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пассажира транспортного средства;
- характеризовать причины и последствия опасных ситуаций на воде;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести у воды и на воде;
- использовать средства и способы само- и взаимопомощи на воде;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических походах;
- готовиться к туристическим походам;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических походах;
- адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности;
- добывать и поддерживать огонь в автономных условиях;
- добывать и очищать воду в автономных условиях;
- добывать и готовить пищу в автономных условиях; сооружать (обустраивать) временное жилище в автономных условиях;
- подавать сигналы бедствия и отвечать на них;
- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций природного характера для личности, общества и государства;
- предвидеть опасности и правильно действовать в случае чрезвычайных ситуаций природного характера;
- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного характера;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты;
- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций техногенного характера для личности, общества и государства;
- предвидеть опасности и правильно действовать в чрезвычайных ситуациях техногенного характера;
- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера;
- безопасно действовать по сигналу «Внимание всем!»;
- безопасно использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
- комплектовать минимально необходимый набор вещей (документов, продуктов) в случае эвакуации;
- классифицировать и характеризовать явления терроризма, экстремизма, наркотизма и последствия данных явлений для личности, общества и государства;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве) взрывного устройства;

- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при похищении или захвате в заложники (попытки похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников;
- характеризовать основные положения законодательных актов, регламентирующих ответственность несовершеннолетних за правонарушения;
- характеризовать опасные ситуации в местах большого скопления людей;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать в местах массового скопления людей;
- оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;
- характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;
- адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья; планировать распорядок дня с учетом нагрузок;
- выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;
- безопасно использовать ресурсы интернета;
- анализировать состояние своего здоровья;
- определять состояния оказания неотложной помощи;
- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;
- классифицировать средства оказания первой помощи;
- оказывать первую помощь при ушибах;
- оказывать первую помощь при растяжениях;
- оказывать первую помощь при вывихах;
- оказывать первую помощь при переломах;
- оказывать первую помощь при ожогах;
- оказывать первую помощь при отморожениях и общем переохлаждении;
- оказывать первую помощь при отравлениях;
- оказывать первую помощь при тепловом (солнечном) ударе;
- оказывать первую помощь при укусе насекомых и змей.

Адаптированная рабочая программа предусматривает следующие виды деятельности, которые способствуют успешной реализации механизма формирования ключевых компетенций у обучающихся с интеллектуальным нарушением 5-х классов:

- участие в конкурсах;
- проведение социологического опроса, интервьюирование;
- конспектирование;
- работа с учебником;
- фотографирование объектов;
- участие в экскурсии;
- поиск информации в библиотеке;
- поиск информации в электронных энциклопедиях;
- использование информации из Интернета;

- выступление с сообщением;
- взаимоконтроль;
- участие в дискуссии;
- участие в анкетировании;
- собеседование.

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности обучающийся с интеллектуальными нарушениями 5-го класса должен знать:

- потенциальные опасности природного, техногенного и социального характера, наиболее часто возникающие в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
 - основные виды активного отдыха в природных условиях и правила личной безопасности при активном отдыхе в природных условиях;
 - систему взглядов, принятых в Российской Федерации, по обеспечению безопасности личности, общества и государства от всех видов угроз;
 - наиболее часто возникающие чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера, их последствия и классификацию;
 - основные виды террористических актов, их цели и способы осуществления;
 - правила поведения при угрозе террористического акта;
- должен уметь:
- предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам;
 - принимать решения и грамотно действовать, обеспечивая личную безопасность при возникновении чрезвычайных ситуаций;
 - действовать при угрозе террористического акта, соблюдая правила личной безопасности;
 - пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
 - оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях.

Кроме того, обучающиеся должны обладать компетенциями по использованию полученных знаний и умений в практической деятельности и в повседневной жизни для:

- обеспечения личной безопасности в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного техногенного и социального характера;
- подготовки и участия в различных видах отдыха в природных условиях;
- оказания первой медицинской помощи пострадавшим;
- выработки убеждений и потребности в соблюдении норм здорового образа жизни.

3. Содержание учебного предмета

Введение -1ч

Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности».

Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя –18 ч. Особенности организма человека. Организм человека как единое целое. Функции разных систем органов тела. Почему нужно знать свой организм. Укрепление нервной системы, тренировка сердца, дыхательной системы. Принципы рационального питания. Первая помощь при отравлении и пищевой аллергии.

Здоровье органов чувств. Охрана органов чувств. Первая помощь при попадании в глаз инородного тела.

Как вести здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье. Организованность и здоровье. Гигиенические процедуры младшего подростка. Заболевания, вызванные отсутствием гигиены (дизентерия, глисты, вши).

Движение — это жизнь. Комплекс упражнений и игры для поддержания двигательной активности.

Закаливание как условие сохранения и укрепления здоровья. Правила закаливания младшего подростка.

Компьютер и здоровье. Правила безопасного пользования компьютером. Виды занятий, снимающих утомление.

Мой безопасный дом – 4 ч.

Безопасный дом. Поддержание чистоты и порядка в доме, на рабочем месте. Правила уборки квартиры и мытья посуды. Животные и насекомые, распространяющие инфекцию (мыши, тараканы, клопы). Техника безопасности в доме. Первая помощь при ушибах, отравлении химическими веществами (парами клея, краски, газом) и поражении электрическим током.

Школьная жизнь- 11 ч.

Выбор пути: безопасная дорога в школу. Пешеходы и пассажиры — участники дорожного движения. Дорожное движение в населённом пункте и за городом. Безопасная дорога. Выбор безопасного пути в школу. Правила поведения на дорогах и улицах. Оценка пешеходом дорожной ситуации. «Дорожные ловушки» — способы определения опасных для пешехода мест и ситуаций. Школьник как пассажир. Правила поведения пассажира в разных видах транспорта.

Правила поведения в школе. Общие правила поведения в школьном помещении и во дворе школы. Поведение на занятиях, переменах, во время передвижения по школе, в столовой. Может ли общение привести к беде. Первая помощь при сотрясении мозга, ушибах и кровотечении. Помощь заболевшему ребёнку.

Ориентирование в школьных помещениях. Меры предупреждения пожаров, правила эвакуации при пожаре. Помощь при отравлении угарным газом и при ожогах.

Практические работы

Измерение пульса, проверка выносливости; тренировка дыхательной системы; проверка степени загрязнения воды; анализ режима питания; овладение приёмами тренировки глаз; проверка уровня физической подготовки учащегося; составление программы закаливания; освоение правил пользования компьютером; выбор безопасного маршрута от дома до школы; оценка дорожной обстановки; освоение правил дорожного движения; выбор правильного решения в конфликтной ситуации; эвакуация из здания школы; действия при пожаре в школе

4. Тематическое планирование учебного предмета

Таблица тематического планирования по основам безопасности жизнедеятельности» на 5 Б класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые результаты освоения материала	Используемые Электронные (цифровые) ресурсы
<p>С учетом психологических и индивидуальных особенностей, обучающихся с ОВЗ в данных темах предусмотрена следующая коррекционная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - при изучении нового материала предусмотрено более простое объяснение положений содержания темы, их отработка, при которой детям с ОВЗ предлагаются облегчённые задания, образец для изучения; - при закреплении темы, при работе с вопросами и заданиями допускается пользоваться схемами- алгоритмами; выполнять облегченные задания, работать по готовым таблицам и схемам; - при написании контрольной работы критерии занижены 				
1	<p>Введение</p> <p>Изучение предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»</p> <p>Вводный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте</p>	1	<p>Осознание личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов человека</p> <p>Предвидеть опасные и ЧС по их признакам, уметь действовать с учетом сложившейся ситуации; уметь вырабатывать алгоритм безопасности.</p> <p>Знать технику безопасности на рабочем месте</p>	<p>Видеофрагмент, презентация, http://www.stopgaseta.ru http://www.school.edu.ru</p>
Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя (18 ч)				
2	За что „отвечают" системы органов.	1	<p>Осознание значения здорового образа жизни</p> <p>Знать за что «отвечают» системы органов</p>	<p>Видеофрагмент, презентация, http://www.stopgaseta.ru http://www.school.edu.ru</p>
3	Системы органов.	1	<p>Осознание важности здорового образа жизни</p> <p>Знать системы органов человека</p>	<p>Видеофрагмент, презентация, http://www.stopgaseta.ru http://www.school.edu.ru</p>
4	Как укреплять нервную	1	соблюдение правил здорового образа жизни;	Видеофрагмент,

	систему. Практическая работа «Измерение пульса»		знать о способах укрепления нервной системы, уметь измерять пульс	презентация, http://www.stopgaseta.ru http://www.school.edu.ru
5	Как можно тренировать сердце. Практическая работа «Учимся измерять пульс».	1	Соблюдение правил здорового образа жизни; Знать факторы, влияющие на здоровье, уметь измерять пульс	Видеофрагмент, презентация, http://www.stopgaseta.ru http://www.school.edu.ru
6	Развиваем дыхательную систему. Практическая работа «Упражняем дыхательную систему (дыхательные упражнения)».	1	Осознание важности здорового образа жизни; Овладение правилами бережного отношения к дыхательной системе Знать и уметь выполнять дыхательные упражнения	Видеофрагмент, презентация, http://www.stopgaseta.ru http://www.school.edu.ru
7	Питаемся правильно. Рациональное питание – что это такое	1	Формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни Знать о гигиене питания, сущности рационального питания., пищевую ценность продуктов.	Видеофрагмент, презентация, http://www.stopgaseta.ru http://www.school.edu.ru
8	Практическая работа «Меню для подростка».	1	Формирование установки на здоровый образ жизни, умение выбирать полезные продукты в питании. Знать о гигиене питания, сущности рационального питания, пищевую ценность продуктов.	http://www.stopgaseta.ru http://www.school.edu.ru
9	Здоровье органов чувств.	1	Формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни Расширение знаний о ситуациях, которые нарушают зож, и причинах их возникновения;	Видеофрагмент, презентация, http://www.stopgaseta.ru http://www.school.edu.ru
10	Практическая работа «Тренировка глаз».	1	Соблюдение правил здорового образа жизни; Уметь выполнять упражнения по тренировке глаз	http://www.stopgaseta.ru http://www.school.edu.ru
11	Здоровый образ жизни.	1	Формирование установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курения и нанесения иного вреда	Видеофрагмент, презентация, http://www.stopgaseta.ru

			здоровью. Знать основные положения о здоровом образе жизни.	http://www.school.edu.ru
12	Чистота — залог здоровья. Правила личной гигиены Что такое педикулез?	1	Соблюдение правил личной гигиены Оценивать жизненные ситуации, которые могут привести к неблагоприятным последствиям	Видеофрагмент, презентация, http://www.stopgaseta.ru http://www.school.edu.ru
13	Как правильно мыть фрукты? Дизентерия	1	Соблюдение правил безопасности в быту Использовать полученные знания в учебных ситуациях, применять знания для прогнозирования и оценки поведения;	Видеофрагмент, презентация, http://www.stopgaseta.ru http://www.school.edu.ru
14	Движение — это жизнь. Практическая работа «В физкультурном зале.»	1	Соблюдение правил здорового образа жизни; Знать виды двигательной активности	Видеофрагмент, презентация, http://www.stopgaseta.ru http://www.school.edu.ru
15	Закаливание Практическая работа: составление программы закаливания	1	Сформированность установки на здоровый образ жизни Знать виды двигательной активности и закаливания.	Видеофрагмент, презентация, http://www.stopgaseta.ru http://www.school.edu.ru
16	Подросток и компьютер. Промежуточная контрольная работа за 1 п/г	1	Осознание внутренней позиция на основе положительного отношения к своему здоровью Знать основные правила безопасного пользования компьютером	http://www.stopgaseta.ru http://www.school.edu.ru
17	Практическая работа «Правила работы с компьютером» Повторный инструктаж по охране труда на рабочем месте	1	Сформированность основных правил безопасной работы на компьютере Применять установленные правила по охране здоровья при работе за компьютером	http://www.stopgaseta.ru http://www.school.edu.ru

18	Виды занятий, снимающих утомление. Практическая работа «В компьютерном классе»	1	Соблюдение правил здорового образа жизни; Знать виды упражнений снимающих утомление при работе за компьютером	Видеофрагмент, презентация, http://www.stopgaseta.ru http://www.school.edu.ru
19	Повторение и обобщение по теме «Здоровый образ жизни» Тестирование №1	1	Использование полученных знаний в учебных задачах, умение анализировать свои действия и управлять ими Знать и уметь выполнять правила здорового образа жизни	Видеофрагмент, презентация, http://www.stopgaseta.ru http://www.school.edu.ru
Мой безопасный дом (4 ч)				
20	Наводим в доме чистоту.	1	Усвоение приобретенных знаний в повседневной жизни Знать об опасных ситуациях в доме	Видеофрагмент, презентация, http://www.stopgaseta.ru http://www.school.edu.ru
21	Моем посуду правильно.	1	Умение предвидеть возникновение опасных ситуаций, в повседневной жизни. Знать об опасных и чрезвычайных ситуациях в повседневной жизни.	Видеофрагмент, презентация, http://www.stopgaseta.ru http://www.school.edu.ru
22	Техника безопасности в доме.	1	Умение предвидеть возникновение опасных ситуаций в доме Знать какие предметы домашнего обихода могут оказаться опасными при неправильном обращении с ними	Видеофрагмент, презентация, http://www.stopgaseta.ru http://www.school.edu.ru
23	Безопасное электричество. Безопасный газ.	1	Умение предвидеть возникновение опасных ситуаций в доме Знать основные службы города, предназначенные для защиты населения от опасных и ЧС.	Видеофрагмент, презентация, http://www.stopgaseta.ru http://www.school.edu.ru
Школьная жизнь. (11 ч)				
24	Дорога в школу и обратно. Практическая работа: «Безопасный маршрут до	1	Анализирование своих действий и управление ими, сотрудничество со взрослыми и сверстниками. Признание собственных ошибок	Видеофрагмент, презентация, http://www.stopgaseta.ru

	школы».		Знать значение сигналов светофора	http://www.school.edu.ru
25	Пешеходы и пассажиры — участники дорожного движения.	1	Анализирование своих действий и управление ими, сотрудничество со взрослыми и сверстниками. Признание собственных ошибок Знать правила движения пешеходов по тротуарам улицы и обочины загородной дороги	Видеофрагмент, презентация, http://www.stopgaseta.ru http://www.school.edu.ru
26	Правила безопасности пешеходов. Практическая работа «Оценка дорожной ситуации»	1	Развитие интереса к различным видам учебной деятельности Знать правила перехода улиц и дорог	Видеофрагмент, презентация, http://www.stopgaseta.ru http://www.school.edu.ru
27	Дорожное движение в населённом пункте. Практическая работа «Правила дорожного движения РФ»	1	Анализирование своих действий и управление ими, сотрудничество со взрослыми и сверстниками. Признание собственных ошибок Уметь правильно переходить улицы и загородные дороги по наземному и подземному переходу	Видеофрагмент, презентация, http://www.stopgaseta.ru http://www.school.edu.ru
28	Какие правила должен соблюдать пешеход? Практическая работа «Обсуждение ситуаций, связанных с дорожными ловушками»	1	Заинтересованность в приобретении и расширении знаний и способов действий, умений анализировать свои действия и управлять ими Уметь двигаться по тротуарам улицы и обочине загородной дороги	Видеофрагмент, презентация, http://www.stopgaseta.ru http://www.school.edu.ru
29	Школьник как пассажир.	1	Принятие и освоение социальной роли обучающегося. Осознание собственных мотивов учебной деятельности и личного смысла учения	Видеофрагмент, презентация, http://www.stopgaseta.ru http://www.school.edu.ru
30	Общие правила школьной жизни.	1	Усвоение приобретенных знаний в повседневной жизни Знать правила поведения в школе	Видеофрагмент, презентация, http://www.stopgaseta.ru http://www.school.edu.ru
31	Правила поведения в школе.	1	Владение приобретенными знаниями в повседневной жизни о правилах поведения в	Видеофрагмент, презентация,

			школе Знать правила поведения в школе	http://www.stopgaseta.ru http://www.school.edu.ru
32	Практическая работа «Учимся выполнять правила поведения»	1	Принятие и освоение социальной роли обучающегося. Осознание собственных мотивов учебной деятельности и личного смысла учения Знать и выполнять правила поведения в школе	http://www.stopgaseta.ru http://www.school.edu.ru
33	Если в школе пожар. Промежуточная контрольная работа за год.	1	Владение правилами пожарной безопасности в школе. Уметь предвидеть возникновение опасных ситуаций в доме	Видеофрагмент, презентация,
34	Анализ контрольной работы. Практическая работа «Эвакуация из здания школы»	1	Овладение основными правилами пожарной безопасности в школе. Знать правила личной безопасности при пожаре.	http://www.stopgaseta.ru http://www.school.edu.ru
Итого		34		

5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности

1. Учебник Основы Безопасности Жизнедеятельности 5-6 класс Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнов, Л.В. Сидоренко, А.Б. Таранин. 3-е издание, Москва Издат. Центр «Вентана-Граф» 2020 г

2. Программа специального коррекционного образовательного учреждения VIII вида 5-9 классы под редакцией В.В.Воронковой (Гуманитарный издательский центр «Владос», Москва, 2012г.)

3. Конституция Российской Федерации -2021 г

Федеральный закон «О гражданской обороне»

Федеральные законы Российской Федерации «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

4.Сайты по ОБЖ

Энциклопедия статей по безопасности жизнедеятельности в России.

Возможность скачать бесплатно.

Электронная версия газеты «Спасатель МЧС». Возможность бесплатно скачать статьи из архива газеты.

<http://www.stopgaseta.ru>

Электронная версия газеты «Стоп - газета». Возможность бесплатно скачать статьи из архива газеты.

<http://www.school.edu.ru>

ООО "Стоп-газета - безопасность на дорогах". Всероссийская газета для детей, педагогов и родителей.

<http://pedsovet.org/forum/index.php?showtopic>

5. Стенд «Действия при стихийных бедствиях».

Стенд «Средства и способы защиты в зоне поражения».

Комплект плакатов «Оказание первой медицинской помощи».

Аптечка первой медицинской помощи, шины, бинты, резиновый жгут.

Мультимедиа

