

Приложение №  
к адаптированной основной общеобразовательной  
программе образования обучающихся с умственной  
отсталостью (интеллектуальные нарушения)  
МОУ «Бердюгинская СОШ», утвержденной приказом  
МОУ «Бердюгинская СОШ»  
от 28.08.2019 № 74/3

**Рабочая программа  
учебного предмета  
«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ  
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

1-4 классы

д. Бердюгина,  
2019 г

## **Пояснительная записка**

Цель рабочей программы – формирование бережного отношения к человеку и его здоровью, выработка практических навыков безопасного поведения в социуме.

Главными **задачами** обучения по данной программе являются:

- развитие у детей чувства ответственности за свое поведение;
- развитие бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- стимулирование у ребенка самостоятельности в принятии решений и выработка умений и навыков безопасного поведения в реальной жизни.

Реализация программы позволит:

- привить учащимся начальные знания, умения и навыки в области безопасности жизни;
- сформировать у детей научно обоснованную систему понятий основ безопасности жизнедеятельности;
- выработать необходимые умения и навыки безопасного поведения в повседневной жизни в случае возникновения различных опасных и чрезвычайных ситуаций.

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

Предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» является частью учебного плана, формируемого участниками образовательных отношений в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Часть учебного плана общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), формируемого участниками образовательных отношений отводит на изучение предмета «основы безопасности жизнедеятельности» во 2 классе 68 часов в год, в 3 классе 68 часов, в 4 классе 68 часов (34 недели по 2 часа в неделю),

### **Требования к результатам освоения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 2-4 классах**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов

#### ***Личностные результаты***

- адаптация учащихся к условиям обучения;
- формирование элементарных навыков уважительного отношения к чужому мнению;
- принятие социальной роли ученика, развитие предпосылки учебной деятельности;
- формирование коммуникативных умений и социальных контактов с окружающими людьми, адекватного поведения в социуме;
- формирование элементарных практических знаний об окружающем природном и социальном мире, способствующих социальной реабилитации и адаптации;
- формирование социально-бытовых, трудовых умений и навыков, обеспечивающих безопасную жизнедеятельность
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, бережному отношению к материальным ценностям.

#### ***Метапредметные результаты***

- освоение начальных норм познавательной и личностной рефлексии;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- обобщение объектов по существенным признакам;
- умение сравнивать объекты по нескольким признакам;
- умение устанавливать причинно-следственные связи;
- готовность слушать собеседника и вести диалог;
- способность к взаимопомощи;
- осуществление учебного сотрудничества с учителем.

### ***Базовый уровень.***

#### ***Учащиеся к концу обучения в начальной школе***

##### ***должны знать:***

- правила перехода дороги, перекрестка; виды транспортных средств;
- правила движения на велосипедах;
- правила безопасного поведения при следовании железнодорожным, водным и авиационным транспортом, обязанности пассажира;
- правила движения пешеходов по загородной дороге;
- обязанности пассажиров;
- правила посадки и высадки из транспортного средства;
- правила поведения при возникновении пожара в общественных местах, в общественном транспорте;
- источники возможной опасности и опасные ситуации, которые могут возникнуть дома;
- меры безопасности при пользовании в быту предметами бытовой химии, электрическими и газовыми приборами, печным отоплением;
- признаки отравления угарным газом, меры профилактики отравлений;
- правила обеспечения сохранности личных вещей;
- как оповещать население о чрезвычайных ситуациях;
- о чрезвычайных ситуациях природного характера: ураган, снегопад, метель, наводнение, землетрясение их последствия.
- правила безопасного поведения в лесу, в поле, у водоема;
- ядовитые растения грибы, ягоды;
- основные термины и понятия, относящиеся к здоровью и здоровому образу жизни;
- правила поведения на пляже.
- основные правила поведения на воде, при купании, при отдыхе у воды, при катании на лодке; способы и средства спасения утопающих; основные спасательные средства;
- как ориентироваться на местности;
- как организовать безопасную переправу через водную преграду;
- меры пожарной безопасности при разведении костра;
- когда следует вызывать «скорую помощь» и порядок ее вызова;
- основные понятия - «здоровье», «здоровый образ жизни»; факторы, влияющие на состояние здоровья (курение, алкоголь, токсикомания).

##### ***иметь представление:***

- об опасных погодных явлениях, наиболее характерных для региона проживания;
- правила безопасного поведения на улицах. Где можно и где нельзя играть;
- об опасности на водоемах.

##### ***должны уметь:***

- правильно вести себя на водоеме зимой;
- уметь правильно вести себя при встрече с опасными животными и насекомыми.
- правильно переходить дороги при высадке из транспортных средств

- переходить дорогу, перекресток;
- различать сигналы светофора;
- правильно садиться и выходить из общественного транспорта;
- двигаться по загородной дороге, в том числе группой;
- правильно вести себя при возникновении пожара в общественном месте или в общественном транспорте;
- разговаривать с незнакомыми людьми при звонке в дверь или по телефону;
- соблюдать меры безопасности при пользовании предметами бытовой химии, электрическими, газовыми приборами и печным отоплением;
- оказать первую помощь при отравлении угарным газом;
- действовать при обнаружении загорания в лесу, в поле.
- ориентироваться на местности: определить стороны горизонта по компасу и местным предметам. Завязать 1 -2 вида узлов, развести и погасить костер;
- вызвать «скорую помощь», оказать первую доврачебную помощь при порезах и ссадинах, ушибе, небольшом ожоге, при попадании инородного тела в глаз, ухо и нос, при укусе насекомыми, собакой, кошкой, при кровотечении из носа;
- оказать первую помощь при травме опорно-двигательного аппарата (кисти рук, бедра, колена).

***Развитие жизненной компетенции проявляется в:***

- умении адекватно оценивать свои силы, понимать, что можно и чего нельзя: в еде, в физической нагрузке и т.п.;
- умении пользоваться личными адаптивными средствами в разных ситуациях (очки, кресло, слуховой аппарат и т.п.);
- умении адекватно выбрать взрослого и обратиться к нему за помощью, точно описать возникшую проблему («У меня болит...», «Сладкие фрукты мне нельзя» и т.п.);
- умении обратиться ко взрослому при затруднениях в учебном процессе («Мне не видно», «Можно я пересяду», «Повторите пожалуйста» и т.п.);
- овладении навыками коммуникации;
- овладении социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- представлении об устройстве домашней жизни, умеет включаться в разнообразные повседневные дела;
- представлении об устройстве школьной жизни;
- умении ориентироваться в школьном пространстве;
- умении включаться в разнообразные школьные дела;
- умении начать и поддержать разговор, задать вопрос, выразить намерения, завершить разговор;
- использовании вещи в соответствии с их функциями;
- умении адекватно вести себя в быту с точки зрения безопасности для себя и окружающих;
- знании правил поведения в разных социальных ситуациях с людьми разного статуса (в семье, в школе, в транспорте, в магазине и т.д.);
- умении адекватно использовать социальные ритуалы;
- умении не быть назойливым в своих просьбах и требованиях.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» ВО 2 КЛАССЕ**

Обучающиеся должны:

**Личностные:**

- осознавать себя гражданами страны, учениками, членами семьи;
- осознавать себя членами ученического коллектива;
- адаптироваться к условиям обучения;

- обладать духовными и физическими качествами, обеспечивающими защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;

#### **Метапредметные:**

- уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- уметь обобщать объекты по существенным признакам;
- уметь сравнивать объекты по нескольким признакам;
- уметь слушать собеседника и вести диалог;
- владеть умениями формулировать личные понятия о безопасности;
- владеть умениями анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;
- владеть умениями обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций;
- владеть умениями выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;.

#### **Предметные:**

##### в познавательной сфере:

- иметь представление об опасных и чрезвычайных ситуациях;
- иметь представление о влиянии последствий чрезвычайных ситуаций на безопасность личности, общества и государства;
- иметь представление о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций;
- иметь представление об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

##### в ценностно-ориентационной сфере:

- уметь предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;

##### в коммуникативной сфере:

- уметь информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» В 3 КЛАССЕ

Обучающиеся должны:

### **Личностные:**

- уважительно относиться к чужому мнению, уметь контактировать с окружающими людьми, адекватно вести себя в социуме;
- иметь социально-бытовые, трудовые умения и навыки, обеспечивающие безопасную жизнедеятельность

### **Метапредметные:**

- способствовать взаимопомощи;
- владеть навыками самостоятельного определения цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- уметь воспринимать и перерабатывать информацию в целях личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- иметь опыт самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности.

### **Предметные:**

#### в познавательной сфере

- иметь представление о здоровом образе жизни;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях;

#### в ценностно-ориентационной сфере:

- уметь 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;

#### в коммуникативной сфере:

- уметь отстаивать свою точку зрения.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» В 4 КЛАССЕ

Обучающиеся должны:

### **Личностные:**

- иметь потребности в соблюдении норм здорового образа жизни, осознанного выполнения правил безопасности жизнедеятельности;
- иметь ответственное отношение к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

### **Метапредметные:**

- стремиться к учебному сотрудничеству с учителем.
- уметь выражать свои мысли и иметь способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- уметь действовать в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- уметь взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

### **Предметные:**

#### в познавательной сфере:

- иметь представление о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности.

#### в ценностно-ориентационной сфере:

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

#### в коммуникативной сфере:

- уметь находить компромиссное решение в различных ситуациях.

**Календарно-тематический план  
по основам безопасности жизнедеятельности  
2 класс (68 часов)**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
	<b>Защита человека в чрезвычайных ситуациях</b>	<b>10</b>
1-2	Какими бывают чрезвычайные ситуации?	2
3-2	Сигнал "Внимание всем"	2
5-6	Чрезвычайные ситуации природного происхождения.	2
7-8	Наводнения. Причины наводнений. Мероприятия по защите от наводнений.	2
9-10	Меры безопасности и правила поведения в условиях землетрясения.	2
	<b>Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи</b>	<b>22</b>
11-12	Человек-часть природы.	2
13-14	Болезни, их причина, связь с образом жизни.	2
15-16	Из чего состоит тело человека?	2
17-18	Органы дыхания.	2
19-20	Болезни и их возможные причины.	2
21-22	Как путешествуют болезни?	2
23-24	Заноза, кровотечение, укус, ушиб.	2
25-26	Первая медицинская помощь при царапине, ссадине, порезе.	2
27-28	Отравления. Причины отравлений.	2
29-30	Признаки отравлений. Первая помощь при пищевых отравлениях.	2
31-32	Первая медицинская помощь при небольшом ожоге, обморожении.	2
	<b>Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся</b>	<b>33</b>
33-34	Чистый воздух, его значение для здоровья человека, причины загрязнения.	2
35-36	Чем опасны водоемы зимой. Меры предосторожности при движении по льду водоемов.	2
37-38	Правила безопасного поведения в лесу, в поле, у водоема.	2
39-40	Как ориентироваться в лесу.	2
41-42	Опасные ситуации в природе: дождь, гроза, снегопад и др. Правила поведения.	2
43-44	Ядовитые растения, грибы, ягоды. Меры безопасности.	2
45-46	Опасные животные и насекомые. Правила поведения при встрече с ними. Меры предосторожности.	2
47-48	Движение пешеходов по дорогам. Элементы дорог.	2
49-50	Правила перехода дорог. Перекрестки.	2
51-52	Дорожные знаки. Сигналы светофора и регулировщика.	2
53-54	Правила перехода дорог при высадке из транспортного средства.	2
55-56	Обязанности пассажира.	2
57-58	Безопасная поза при аварийной ситуации в транспорте.	2
59-60	Безопасное поведение на улицах и дорогах.	2
61-62	Правила купания в оборудованных и	2

	необорудованных местах.	
63-64	Правила поведения на пляже.	2
65-66	Безопасное поведение на улицах и дорогах Где можно и где нельзя играть.	2
67-68	Повторение.	2
<b>Итого:</b>		<b>68</b>

### Календарно-тематический план

#### по основам безопасности жизнедеятельности

#### 3 класс (68 часов)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
	<b>Раздел 1. Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся.</b>	<b>18</b>
	<b>Тема 1. Безопасное поведение на улицах и дорогах.</b>	<b>14</b>
1-2	Движение пешеходов по дорогам. Сигналы светофора.	2
3-2	Элементы дорог. Дорожная разметка.	2
5-6	Перекрестки. Их виды. Экскурсия.	2
7-8	Виды транспортных средств: специальные и маршрутные транспортные средства.	2
9-10	Безопасность пассажиров. Обязанности пассажиров.	2
11-12	Правила посадки и высадки из транспортных средств.	2
13-14	Поведение при угрозе и во время аварии на дорогах.	2
	<b>Тема 2. Пожарная безопасность и поведение при пожарах.</b>	<b>4</b>
15-16	Пожар в общественных местах, причины пожара. Правила поведения при пожаре.	2
17-18	Пожар в общественном транспорте, правила поведения.	2
	<b>Тема 3. Безопасное поведение дома.</b>	<b>10</b>
19-20	Лифт - наш домашний транспорт.	2
21-22	Меры безопасности при пользовании предметами бытовой химии.	2
23-24	Профилактика отравлений.	2
25-26	Соблюдение мер безопасности при пользовании электроприборами в быту.	2
27-28	Соблюдение мер безопасности при пользовании газовыми приборами и печным отоплением.	2
	<b>Раздел 4. Защита человека в чрезвычайных ситуациях.</b>	<b>4</b>
29-30	Чрезвычайные ситуации природного происхождения: землетрясение, снегопад, метель.	2
33-34	Меры безопасности и правила поведения в условиях землетрясения.	2
	<b>Раздел 1. Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся.</b>	<b>12</b>
	<b>Тема 4. Безопасное поведение в ситуациях криминогенного характера.</b>	<b>12</b>
35-36	Правила обеспечения сохранности личных вещей.	2
	Защита квартиры (дома) от воров и грабителей.	2
37-38	Звонок (стук) в дверь, правила поведения.	2
39-40	Звонок (беседа) по телефону, правила.	2
41-42	Опасные ситуации, которые могут возникнуть при общении с незнакомыми людьми.	2
43-44	Особенности поведения с незнакомыми людьми.	2

	<b>Раздел 2. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи.</b>	<b>8</b>
	<b>Тема 1. Первая медицинская помощь при отравлении газами.</b>	<b>8</b>
45-46	Отравления. Их причины и признаки.	2
47-48	Причины отравлений газообразными или вдыхаемыми токсическими веществами.	2
49-50	Профилактика отравлений.	2
51-52	Признаки отравления угарным газом. Первая помощь при отравлении угарным газом.	2
	<b>Раздел 4. Защита человека в чрезвычайных ситуациях.</b>	<b>12</b>
	<b>Тема 1. Защита человека в чрезвычайных ситуациях</b>	<b>8</b>
53-54	Чрезвычайные ситуации природного происхождения: ураган, наводнение и их последствия.	2
55-56	Мероприятия по защите от чрезвычайных происшествий природного характера: урагана, наводнения.	2
57-58	Меры безопасности и правила поведения в условиях землетрясения.	2
59-60	Лесные пожары.	2
61-62	Действия школьников по предупреждению лесных пожаров.	2
	<b>Тема 2. Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения.</b>	<b>2</b>
63-64	Организация оповещения населения о ЧС.	2
	<b>Раздел 1. Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся.</b>	<b>4</b>
	<b>Тема 1. Безопасное поведение на улицах и дорогах.</b>	<b>4</b>
65-66	Повторение. Элементы дороги. Дорожная разметка. Правила перехода дорог. Правостороннее и левостороннее движение пешеходов. Движение пешехода по загородной дороге.	2
67-68	Повторение.	2

**Календарно-тематический план  
по основам безопасности жизнедеятельности  
4 класс (68 часов)**

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
	<b>Раздел I. Опасные ситуации в повседневной жизни.</b>	<b>19</b>
1-2	Экскурсия «Мы пешеходы».	2
3-4	Дорожная разметка.	2
5-6	Правила перехода дорог. Перекрёстки. Экскурсия.	2
7-8	Велосипед на улицах города.	2
9-10	Службы ГИБДД и ДПС.	2
11-12	Светофор.	2
13-14	Железнодорожный транспорт. Переезды.	2
15-16	Обязанности пассажиров.	2
17-18	Безопасное поведение на природе.	2
	<b>Раздел I. Опасные ситуации в повседневной жизни.</b>	<b>2</b>
19-20	Ориентировка на местности. Компас. Меры безопасности и правила поведения в условиях землетрясения.	2
	<b>Раздел II. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.</b>	<b>8</b>
21-22	Кровотечение, первая медицинская помощь. Кровотечение из носа. Практическое занятие.	2
23-24	Инородное тело. Первая медицинская помощь.	2
25-26	Травма кисти рук, колена, бедра. Первая помощь.	2
27-28	Первая помощь при ожогах и обморожениях.	2
	<b>Раздел I. Опасные ситуации в повседневной жизни.</b>	<b>2</b>
29-30	Какие опасности подстерегают в помещении. Меры безопасности и правила поведения в условиях землетрясения.	1
31-32	Твои действия при пожаре. Практическая работа.	1
	<b>Раздел III. Основы здорового образа жизни</b>	<b>19</b>
33-34	Понятие о здоровье и факторах на него влияющих.	2
35-36	Если хочешь быть здоров - закаляйся.	2
37-38	Режим дня.	2
39-40	Наркотики и последствия.	2
41-42	Инфекция и пути передачи.	2
43-44	Здоровое питание, пищевые отравления.	2
45-46	Вредные привычки. Курение.	2
47-48	Алкоголь.	2

49-50	Токсикомания.	2
51-52	Обобщение по теме «Вредные привычки»	1
	<b>Раздел I .Опасные ситуации в повседневной жизни.</b>	<b>18</b>
53-54	Разводим костёр. Меры безопасности при разведении костра.	2
55-56	Основные правила поведения на воде.	2
57-58	Спасаем утопающих. Основные спасательные средства.	2
59-60	Что делать, если тебя дразнят ребята.	2
61-62	Что делать, если к тебе пристаёт незнакомый человек.	2
63-64	Безопасность во дворе.	2
65-66	Телефон-«друг» человека.	2
67-68	Движение пешехода по загородной дороге.	2
	Летние каникулы. ПДД. Повторение.	2
<b>Итого:</b>		<b>68</b>

