

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

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

**Программа учебного предмета
«Основы безопасности жизнедеятельности»
5 класс, вариант 2**

Иркутск 2023г.

1. Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» 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).

Цель программы: «Основы безопасности жизнедеятельности» - 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.

2. Общая характеристика учебного предмета

Основы безопасности жизнедеятельности включают знания правил дорожного движения, пожарной, экологической, правовой, духовно-нравственной безопасности, навыкам 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.

Уроки по основам безопасности жизнедеятельности призваны решить серьёзные 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 по учебному предмету ОБЖ 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.

3. 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.

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- 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 антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Предметные результаты:

- 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;
- правила поведения при угрозе террористического акта;
- правила поведения при пожаре; знать план эвакуации при пожаре
- 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.

5. Содержание учебного предмета

Формирование культурно-гигиенических навыков:

- Формирование алгоритма последовательных действий по уходу за полостью рта.
- Чтение рассказов, стихотворений, сказок о правильном питании для укрепления и сохранения зубов, о неправильном уходе за полостью рта и т. п..
- Рассматривание предметов личной гигиены для ухода за полостью рта: зубная паста, щетка, стаканчик для полоскания рта. Выбор из множества предметов гигиены тех, которые необходимы для ухода за полостью рта.
- Имитационные и речевые упражнения для формирования представлений о последовательности действий (намочил щетку, выдавил на нее пасту и т. п.), сопровождение или самостоятельное проговаривание последовательных действий;
- Дидактические игры на выбор картинок или муляжей предметов, продуктов, полезных и вредных для зубов. Практические действия: «чистка зубов» и т. п..
- Имитационные игры и упражнения: на закрепление последовательности умывания лица, мытья рук, на выполнение правил пользования предметами личной гигиены в процессе умывания и содержания ногтей на руках и ногах в надлежащем состоянии.

Уход за жилищем:

- Рассматривание иллюстраций по уборке помещений;
- Практические упражнения с совком и шваброй (подметаем класс) по определенному алгоритму и пиктограммам;
- Практические действия по уходу за комнатными растениями (полив, рыхление почвы). Рассматривание картинок, пиктограмм о труде других людей по уходу за растениями.

Питание:

- Кухонная посуда. Определение пространственного расположения предметов. Практические задания по размещению и местонахождению кухонной утвари, правила её уборки;
- Формирование правил приема пищи, кратность приёма пищи в день.

Безопасность в доме и на улице:

- Уточнение знаний правил поведения дома, как реагировать на звонок в дверь, отвечать незнакомцам по телефону. Практические, игровые и имитационные действия по выполнению этих правил;
- Совместное рассматривание бытовых приборов в выключенном состоянии (чайник, пылесос), правила безопасного использования;
- Заучивание памяток о соблюдении безопасного обращения с опасными предметами и материалами (клей, краски, иголка, ножницы);
- Упражнения в определении местонахождения источника звука;
- Игры, формирующие представление о поведении на улице, о участниках дорожного движения и правилах их поведении;

- Беседы о поведении на природе, какие опасности могут случиться на открытых водоёмах и прогулках по лесу. Рассмотрение картинок о правилах поведения на природе;
- Упражнения на запоминание телефонов МЧС;
- Тренировочные упражнения на уточнение сигналов светофора.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

Название раздела	№ урока Тема урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Формирование культурно-гигиенических навыков и элементарных представлений о здоровом образе жизни	Урок 1. Вводный урок. Знакомство с кабинетом. Правила ТБ.	- слушать объяснение учителя; - выполнять действия по инструкции учителя; - выполнять задания по образцу.
Формирование культурно-гигиенических навыков и элементарных представлений о здоровом образе жизни	Урок 2. Хранение одежды и обуви.	- слушать объяснение учителя; - выполнять действия по инструкции учителя; - выполнять задания по образцу.
Формирование культурно-гигиенических навыков и элементарных представлений о здоровом образе жизни	Урок 3. Выбор одежды и обуви по сезонам.	- слушать объяснение учителя; - выполнять действия по инструкции учителя; - выполнять задания по образцу.
Формирование культурно-гигиенических навыков и элементарных представлений о здоровом образе жизни	Урок 4. Средства ухода за одеждой и обувью.	- слушать объяснение учителя; - выполнять действия по инструкции учителя; - выполнять задания по образцу.
Формирование культурно-гигиенических навыков и	Урок 5. Правила ухода за полостью рта.	- слушать объяснение учителя;

элементарных представлений о здоровом образе жизни	Средства по уходу за полостью рта (зубная щётка, паста, нить, ополаскиватели).	- выполнять действия по инструкции учителя; - выполнять задания по образцу.
Формирование культурно-гигиенических навыков и элементарных представлений о здоровом образе жизни	Урок 6. Правила обращения за помощью при плохом самочувствии.	- слушать объяснение учителя; - выполнять действия по инструкции учителя; - выполнять задания по образцу.
Формирование культурно-гигиенических навыков и элементарных представлений о здоровом образе жизни	Урок 7. Разучивания алгоритма поведения при плохом самочувствии.	- слушать объяснение учителя; - выполнять действия по инструкции учителя; - выполнять задания по образцу.
Медицина.	Урок 8. Здоровое питание. Необходимое количество приёма пищи в день.	- слушать объяснение учителя; - выполнять действия по инструкции учителя; - выполнять задания по образцу.
Медицина.	Урок 9. Поведение в квартире, где есть больной.	- слушать объяснение учителя; - выполнять действия по инструкции учителя; - выполнять задания по образцу.
Медицина.	Урок 10. Гигиена помещения, где находится больной.	- слушать объяснение учителя; - выполнять действия по инструкции учителя; - выполнять задания по образцу.
Медицина.	Урок 11. Правила личной гигиены при приготовлении пищи.	- слушать объяснение учителя; - выполнять действия по инструкции учителя; - выполнять задания по

		образцу.
Медицина.	Урок 12. ТБ при работе на кухне. Приготовление бутербродов с соблюдением гигиенических процедур и ТБ.	<ul style="list-style-type: none"> - слушать объяснение учителя; - выполнять действия по инструкции учителя; - выполнять задания по образцу.
Медицина.	Урок 13. Электроприборы. ТБ при работе с электроприборами.	<ul style="list-style-type: none"> - слушать объяснение учителя; - выполнять действия по инструкции учителя; - выполнять задания по образцу.
Медицина.	Урок 14. Обучение правилам приготовления чая.	<ul style="list-style-type: none"> - слушать объяснение учителя; - выполнять действия по инструкции учителя; - выполнять задания по образцу.
Медицина.	Урок 15. Правила безопасности при использовании чайника.	<ul style="list-style-type: none"> - слушать объяснение учителя; - выполнять действия по инструкции учителя; - выполнять задания по образцу.
Медицина.	Урок 16. ПДД. Игра «весёлая зебра».	<ul style="list-style-type: none"> - слушать объяснение учителя; - выполнять действия по инструкции учителя; - выполнять задания по образцу.
Уход за жилищем	Урок 17. Внимание лекарство! Правила содержания лекарственных препаратов дома.	<ul style="list-style-type: none"> - слушать объяснение учителя; - выполнять действия по инструкции учителя; - выполнять задания по образцу.

Уход за жилищем	Урок 18. Правила приёма лекарственных препаратов.	<ul style="list-style-type: none"> - слушать объяснение учителя; - выполнять действия по инструкции учителя; - выполнять задания по образцу.
Уход за жилищем	Урок 19. Утренняя гимнастика.	<ul style="list-style-type: none"> - слушать объяснение учителя; - выполнять действия по инструкции учителя; - выполнять задания по образцу.
Уход за жилищем	Урок 20. Профилактика вредных привычек. Как влияет употребление табака на наше здоровье.	<ul style="list-style-type: none"> - слушать объяснение учителя; - выполнять действия по инструкции учителя; - выполнять задания по образцу.
Уход за жилищем	Урок 21. Польза занятиям физкультурой для здоровья человека.	<ul style="list-style-type: none"> - слушать объяснение учителя; - выполнять действия по инструкции учителя; - выполнять задания по образцу.
Уход за жилищем	Урок 22. Повторение. Правила обращения за помощью при плохом самочувствии.	<ul style="list-style-type: none"> - слушать объяснение учителя; - выполнять действия по инструкции учителя; - выполнять задания по образцу.
Питание	Урок 23. Повторение. Гигиена помещения, где находится больной.	<ul style="list-style-type: none"> - слушать объяснение учителя; - выполнять действия по инструкции учителя; - выполнять задания по образцу.
Питание	Урок 24. Правила поведения при звонке в	<ul style="list-style-type: none"> - слушать объяснение учителя; - выполнять действия по

	дверь, по телефону.	инструкции учителя; - выполнять задания по образцу.
Питание	Урок 25. Значение уборки помещений для сохранения здоровья. Составление алгоритма уборки своей комнаты.	- слушать объяснение учителя; - выполнять действия по инструкции учителя; - выполнять задания по образцу.
Питание	Урок 26. Сухая уборка – практическое занятие.	- слушать объяснение учителя; - выполнять действия по инструкции учителя; - выполнять задания по образцу.
Питание	Урок 27. Здоровое питание. Правила личной гигиены при работе на кухне.	- слушать объяснение учителя; - выполнять действия по инструкции учителя; - выполнять задания по образцу.
Питание	Урок 28. Правила кратности питания человека. Завтрак, его место в рационе.	- слушать объяснение учителя; - выполнять действия по инструкции учителя; - выполнять задания по образцу.
Питание	Урок 29. Овощи, фрукты, их место в правильном питании.	- слушать объяснение учителя; - выполнять действия по инструкции учителя; - выполнять задания по образцу.
Питание	Урок 30. Правила безопасности при работе на кухне.	- слушать объяснение учителя; - выполнять действия по инструкции учителя; - выполнять задания по образцу.
Безопасность в доме, на	Урок 31. «По малину в	- слушать объяснение

улице и в природе	лес пойдём» – ролевая игра.	учителя; - выполнять действия по инструкции учителя; - выполнять задания по образцу.
Безопасность в доме, на улице и в природе	Урок 32. «Мы на речке» – ролевая игра.	- слушать объяснение учителя; - выполнять действия по инструкции учителя; - выполнять задания по образцу.
Безопасность в доме, на улице и в природе	Урок 33. Правила обращения с огнём.	- слушать объяснение учителя; - выполнять действия по инструкции учителя; - выполнять задания по образцу.
Безопасность в доме, на улице и в природе	Урок 34. Знаки пешеходных переходов. Итого:34	- слушать объяснение учителя; - выполнять действия по инструкции учителя; - выполнять задания по образцу.

7. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Технические средства: - ноутбук.

Учебно-практическое оборудование предмета включает: - аудио- и видеоматериалы.

Используемая литература:

1. Программа «Образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» под редакцией Л.Б.Баряевой, Н.Н. Яковлевой, СПб, 2011 год.

2. Л.Б.Баряева, Е.Т.Логинова, Л.В.Лопатина «Я-говорю! Упражнения с пиктограммами», Дрофа, 2012 год.

3. И.В. Ковалец «Азбука эмоций», Москва, «Владос», 2013год.
4. Авдеева Н. Н., Князева Н. Л., Стеркина Р. Б. «Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста», СПб., ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012 год.
5. Баряева Л. Б. «Азбука дорожного движения: Рабочая тетрадь для занятий с детьми старшего дошкольного возраста», М., ДРОФА, 2013 год.
6. «Безопасное поведение на улицах и дорогах: 1-4 кл.». Пособие для учащихся под ред. П. В. Ижевского, М., Просвещение, 2012 год.
7. «Детство без пожаров. Правила пожарной безопасности в играх и упражнениях» под ред. В. В. Груздева, С. В. Николаева, С. В. Жолована. СПб., ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2013 год.