

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики Свердловской области**  
**Управление образования Ирбитского муниципального образования**  
**МОУ "Зайковская СОШ №1"**

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_ Р.С. Халикова

Приказ № 90 от «31» 08 2023г.

**Рабочая программа**  
**учебного предмета**  
**«Основы безопасности жизнедеятельности»**  
2-4 классы

**Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся**  
**с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

## 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.

- **Содержание учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»**

**Основы здорового образа жизни**

*Основные понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни».* Режим дня первоклассника, необходимые условия, обеспечивающие сохранение и укрепление его здоровья, умственная и физическая работоспособность, нарушение режима дня, профилактика переутомления.

*Основы личной гигиены*  
Умывание и купание. Как ухаживать за своим телом.

**Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи**

*Основные виды травм у детей младшего школьного возраста*  
Ожоги. Как уберечься от ожогов. *Оказание медицинской помощи при порезах, ожогах, укусах насекомых*  
Первая медицинская помощь при кровотечениях, ожогах, укусах насекомых.

**Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся.** *Безопасное поведение дома.* Возможные опасности и опасные ситуации, которые могут возникнуть дома. Их профилактика. Как вести себя, когда ты дома один. Не торопись быть взрослым. *Электричество и газ как источники возможной опасности.*

Лекарства и средства бытовой химии как источники опасности.

*«Опасная высота» — опасности, возникающие при нарушении правил поведения в жилище, на балконах и лестничных клетках.*

*Пожарная безопасность и поведение при пожаре*  
Огонь и человек. Причина возникновения пожаров в доме. Дым и его опасность.

*Правила безопасного поведения при возникновении пожара в доме.*  
*Безопасное поведение в ситуациях криминогенного характера*

Опасные ситуации, которые могут возникнуть при контактах с незнакомыми людьми.  
Правила безопасного общения с незнакомыми людьми на улице, в подъезде дома, по телефону, в случае если незнакомый человек стучится или звонит в дверь. Где можно и где нельзя играть.

*Безопасное поведение на улицах и дорогах*  
Наиболее безопасный путь в школу и домой. Правила перехода дорог. Движение пешеходов. Дорожные знаки. Сигналы светофора и регулировщика.

Мы — пассажиры, обязанности пассажира. Безопасная поза при аварийной ситуации в транспорте.

*Безопасное поведение на природе*

Температура окружающего воздуха, ее влияние на здоровье человека. Одежда по сезону. Погодные условия (ветер, дождь, снег), правила поведения.

## *Болезни, их причины и связь с образом жизни*

От чего зависит наше здоровье. Как живет наш организм, из чего состоит тело человека.

Наши органы: головной мозг, нервы, глаза, уши, зубы, мышцы, кости и суставы; сердце и кровеносные сосуды, желудок и кишечник. Органы дыхания. Болезни и их возможные причины. Пути передачи инфекционных заболеваний.

Заноза, кровотечение, укус, ушиб.

### *Безопасное поведение на воде*

Чем опасны водоемы зимой. Меры предосторожности при движении по льду водоемов. Правила безопасного поведения в лесу, в поле, у водоема. Как ориентироваться в лесу. Как вести себя на реке зимой.

Опасные ситуации в природе: дождь, гроза, снегопад и др. Ориентирование. Правила поведения.

Ядовитые растения, грибы, ягоды, меры безопасности.

Опасные животные и насекомые. Правила поведения при встрече с опасными животными и насекомыми, меры защиты от них.

### *Безопасное поведение на дорогах*

Движение пешеходов по дорогам. Элементы дорог. Правила перехода дорог. Перекрестки. Сигналы светофора и регулировщика. Правила перехода дорог при высадке из транспортного средства. Обязанности пассажира. Безопасная поза при аварийной ситуации в транспорте.

Безопасное поведение на улицах и дорогах. Где можно и где нельзя играть.

### *Пожарная безопасность и поведение при пожаре*

Пожар в общественных местах (школа, кинотеатр), причина пожаров. Правила поведения при возникновении пожара в общественных местах. Страх, навыки безопасного поведения.

Возникновение пожара в общественном транспорте, правила поведения.

### *Безопасное поведение дома*

Лифт — наш домашний транспорт.

Меры безопасности при пользовании предметами бытовой химии. Профилактика отравлений.

Соблюдение мер безопасности при пользовании электрическими приборами в быту.

Соблюдение мер безопасности при пользовании газовыми приборами и печным отоплением.

### *Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек*

Курение и его влияние на состояние здоровья. Алкоголь и его влияние на умственную и физическую работоспособность человека. Профилактика вредных привычек.

Когда следует вызывать «скорую помощь» и каков порядок ее вызова. Кровотечение, первая медицинская помощь. Ушибы, сотрясение мозга, попадание инородных тел в глаз, ухо, нос, первая медицинская помощь. Первая медицинская помощь при укусах насекомых, собак, кошек.

Кровотечение из носа, оказание первой медицинской помощи.

### *Первая медицинская помощь при отравлении газами*

Отравление. Причины отравлений газообразными или вдыхаемыми токсическими веществами. Профилактика отравлений. Признаки отравления угарным газом. Первая помощь при отравлении угарным газом.

### *Безопасное поведение на воде*

Основные правила поведения на воде, при купании, отдыхе у воды, катании на лодке. Способы и средства спасения утопающих. Основные спасательные средства.

## **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 выработать 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.

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

**2 класс**

<b>Тема урока по 2 часа</b>	<b>Виды учебной деятельности обучающихся</b>
ИТБ №3 Безопасный путь в школу и домой	Обобщить изученные знания. Определить безопасный путь в школу
Правила перехода дорог	
Движение пешеходов	Познакомить с дорожными знаками «Пешеходный переход», «Пешеходная дорожка», «Движение пешеходов запрещено», «Дети», «Подземный переход» и
Дорожные знаки	
Сигналы светофора и регулировщика	
Мы- пассажиры, обязанности пассажира	
Причины возникновения пожара	Овладеть навыками осторожного обращения с огнём; научиться разговаривать по телефону
Правила поведения на воде	Выработать правила поведения на воде
Как вести себя, когда дома ты один	Сформировать правила безопасного поведения и меры защиты
Средства бытовой химии	
Опасные ситуации при общении с незнакомыми людьми	Познакомить с правилами при общении с незнакомыми людьми
Правила безопасного общения с незнакомыми людьми	Формировать умения осторожного общения с незнакомыми людьми
Где можно и где нельзя играть	Вырабатывать правила игры и места, где можно играть
Безопасное поведение в природе	
Правила поведения в природе	Вырабатывать умение правильно вести себя в природе
Влияние температуры	Познакомить с погодными условиями и их

на здоровье человека	влиянием на организм человека
Причины загрязнения воздуха	
Первая медицинская помощь при укусах насекомых	Выработать правила оказания первой помощи при кровотечениях
Первая помощь при кровотечениях	Выработать правила оказания первой помощи при кровотечениях
Ожоги	Выработать правила оказания первой помощи при ожогах
Как уберечься от ожогов	
Первая медицинская помощь при ожогах	Формировать умение оказать первую медицинскую помощь
Здоровый образ жизни	Закрепить знания о здоровом образе жизни
Режим дня школьника	Познакомить с режимом дня для первоклассников
Профилактика переутомления	Формировать умения о соблюдении режима дня
Как ухаживать за своим телом	Закрепить знания об уходе за своим телом
Умывание и купание	
Общие понятия опасности	Закреплять понятия «опасность», «безопасность». Учить предвидеть опасность, находить опасные предметы. Учить правила безопасного поведения.
Чрезвычайные ситуации	Применять правила поведения в чрезвычайных ситуациях.  -Владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
Гражданская оборона по защите населения	Овладевать навыками о гражданской обороне
Подготовка учащихся к действиям в мирное и военное время	Моделировать поиск выхода в военное время
Подготовка учащихся ко дню защиты детей	
Подготовка учащихся ко дню защиты детей	

**Итого: 68ч.**

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**  
**3 класс**

<b>Тема урока по 2 часа</b>	<b>Виды учебной деятельности обучающихся</b>
ИТБ №3 Что такое безопасность?	Ознакомить с понятиями «опасность», «безопасность». Учить предвидеть опасность, находить опасные предметы. Учить правила безопасного поведения.
Что такое безопасность?	Закреплять понятия «опасность», «безопасность». Учить предвидеть опасность, находить опасные предметы. Учить правила безопасного поведения.
Город, посёлок, микрорайон, где мы живём	Обобщить знания о населённых пунктах. Ввести термин «улица». Учить предвидеть опасные ситуации на дороге.
Что такое чрезвычайная ситуация	Ознакомить с понятиями «чрезвычайная ситуация» (ЧС). Видами ЧС.
Безопасность на улице	Ознакомить с правилами безопасности на улице. Развивать умение предвидеть опасную ситуацию.
Как правильно переходить дорогу	Ознакомить с элементами улицы и правилами перехода дороги.
Наиболее безопасный путь в школу и из школы	Обобщить изученные знания. Определить безопасный путь в школу.
Сигналы регулирования дорожного движения.	Обобщить знания о светофорах и их сигналах.
Сигналы регулирования дорожного движения	Ознакомить с сигналами регулирования. Повторять правила дорожного движения.
Виды перекрёстков	Ознакомить с разными видами перекрёстков. Повторить изученные правила дорожного движения.
Знакомство с дорожными знаками.	Познакомить с дорожными знаками «Пешеходный переход», «Пешеходная дорожка», «Движение пешеходов запрещено», «Дети», «Подземный переход» и др.
Угадай, какой знак	Закрепить знания о дорожных знаках. Научить практически использовать полученные знания.
Зачем нужно знать правила безопасного поведения на улицах и	Повторить и закрепить знания, полученные на предыдущих уроках. Объяснить учащимся термины: одностороннее и двустороннее

дорогах.	движение.
Будь внимательным и осторожным	Повторить и закрепить знания. Полученные на предыдущих уроках.
Движение группами	Ознакомить с особенностями движения группами. С правилами движения по загородной дороге.
Особенностями движения по мокрой и скользкой дороге	Изучить особенности движения автомобилей по мокрой и скользкой дороге.
Где можно и где нельзя играть	Понять. Что игры на проезжей части опасны, определить наиболее безопасные места для игр.
Практическое занятие «Улицы города».	Ознакомить с улицами города. Определить улицы с односторонним и двусторонним движением.
Знакомство с транспортом города.	Ознакомить с разными видами общественного транспорта и знаками. Обозначающими остановку транспорта.
Правила поведения в транспорте.	Ознакомить с правилами поведения в общественном транспорте и правилами пользования общественным транспортом.
Встреча с работником ГИБДД.	Повторить правила дорожного движения. Проанализировать случаи. Произошедшие с детьми.
Обобщающий урок по теме «Улица полна неожиданностей».	Обобщить знания по правилам дорожного движения.
Практическое занятие «Виды перекрестков».	Обобщить знания по теме «Перекрестков».
Правила и меры безопасного поведения на водоёмах в осенний период	Актуализировать знания детей о водоёмах. Ознакомить с правилами поведения у воды в осеннее и зимнее время года.
Правила и меры безопасного поведения на водоёмах в летний период	Составить правила поведения у водоёма в летнее время.
Основные спасательные средства.	Ознакомить с основными спасательными средствами. Повторить правила безопасного поведения у водоёмов.
Основные спасательные средства.	Учить предвидеть опасности дома. Видеть опасности со стороны самых обычных вещей и соблюдать осторожность при общении с ними.
Какие опасности нас окружают	Ознакомить с основными правилами пожарной безопасности.
Основные правила пожарной	Ознакомить с основными правилами пожарной

безопасности	безопасности.
Детские шалости с огнём	Разобрать ситуации, в которых пожар произошёл по вине детей. Повторить правила пожарной безопасности. Изучить правила действия при пожаре.
Как действовать при возникновении пожара дома, в школе, в транспорте	Познакомить с правилами поведения при возникновении пожара дома. В школе, в транспорте.
Обобщающий урок	Обобщить полученные за год знания.

**Итого: 68ч.**

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся  
4 класс**

тема по 2 часа	Виды учебной деятельности обучающихся
ИТБ №3 Правила поведения учащихся	- <b>Обсуждать</b> коллективно правила поведения учащихся в школе.  - <b>выявлять</b> опасные ситуации на дороге до школы. <b>Моделирование</b> безопасного маршрута от школы до дома.
Чем опасны водоемы	-Выявить опасности на водоёмах;
Как вести себя на воде	-Обсудить правила поведения на воде;
Где вода – там беда	-Формировать умения пользоваться правилами поведения на воде;
Меры предосторожности при движении по льду водоемов	-Моделировать ситуацию, поиск правильного выхода из опасной ситуации;
«Отдыхаем на реке»	-Планировать действия, давать полные ответы на вопросы;
Чистый воздух, его значение для здоровья человека, причины загрязнения	-Развивать коммуникативную активность; -наблюдать за окружающей средой;
Правила безопасного поведения в лесу, в поле, у водоёма	- Моделировать ситуацию, поиск правильного выхода из опасной ситуации;

Как ориентироваться в лесу (практическое занятие)	- Планировать действия, давать полные ответы на вопросы; Овладеть навыками самоконтроля
Основные ситуации в природе: дождь, гроза, снегопад	-Овладеть навыками поведения в ситуации;
Безопасность при любой погоде	-Формировать правила разумного поведения при любой погоде;
Ядовитые растения, ягоды, меры безопасности.	-Запомнить ядовитые растения, ягоды; меры безопасности; правила первой помощи;
Грибы - съедобные и несъедобные	- Моделировать ситуацию, поиск правильного выхода из опасной ситуации;
Опасные насекомые и животные	-Запомнить и выполнять правила поведения при встрече с опасными насекомыми и животными и мерами защиты от них.
Мы и животные	-Формировать коммуникативную активность, взаимопомощь;
Экологическая ситуация «Покормите птиц зимой	- Позаботиться о зимующих птицах, проявить заботу, сочувствие.
Правила поведения учащихся в повседневной жизни	<b>-Использовать</b> приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для выполнения изученных правил охраны и укрепления здоровья, безопасного поведения
От чего зависит наше здоровье?	-Соблюдать режим дня, правила поведения, употребление витаминов, гигиену питания; -Классифицировать продукты по их пользе в питании;
Как живёт наш организм, из чего состоит тело человека?	-Расширить представления о строении организма человека, следить за работой некоторых органов.
Правильное питание - залог здоровья	-Моделировать меню; -Формировать коммуникативную активность;
Личная гигиена. Уход за кожей, за ногтями	-Овладеть знаниями о личной гигиене; -выработать привычку соблюдать правила личной гигиены;

	- знать правила ухода за кожей
Берегите зубы. Выбор зубной щетки, зубной пасты.	-Беречь зубы, -овладеть правилами ухода за ними.
Гигиена зрения	-Овладеть правилами посадки при работе за компьютером, при просмотре телепередач.
Органы дыхания	-Осознать вред курения, сформировать негативное отношение к курению.
Почему случаются травмы	-Приучиться к безопасному поведению в быту. - Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
Если из раны течёт кровь. Основные виды травм	-Овладеть основными правилами оказания первой медицинской помощи при лёгких травмах.
Болезни и их возможные причины	-Соблюдать правила личной гигиены.
Отравления причины и признаки.	-Способствовать формированию культуры питания.
Что такое безопасность и чрезвычайная ситуация	-Применять правила поведения в чрезвычайных ситуациях. -Владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
Огонь в доме. Как говорить по телефону	-Овладеть навыками осторожного обращения с огнём; научиться разговаривать по телефону 01
Как могут стать опасными опасные вещи  Проверочная работа по теме: «Пожарная безопасность и поведение на пожаре»	-Соблюдать правила личной безопасности.
Как рождаются опасные ситуации на дорогах	- Обсуждать коллективно правила дорожного движения. -выявлять опасные ситуации на дороге до школы. - моделирование безопасного маршрута от школы до дома.
Практическое занятие: «Мы идем в школу»  Практическое занятие:	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

«Мы идем домой»	
-----------------	--

**Итого: 68ч.**