



**Министерство образования Иркутской области**

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа №1 г.Черемхово

Согласовано:

заместитель директора по УВР

С.А. Антонова

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

\_\_\_\_\_ С.А. Антонова

Утверждаю

Директор

ГОКУ СКШ №1г. Черемхово

Д.А. Субботина

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

\_\_\_\_\_ Д. А. Субботина

**Рабочая программа  
по предмету  
«Основы безопасности жизнедеятельности»  
в 9«а» классе  
на 2021-2022 учебный год  
Кулик Марина Валерьевна**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» для 9«а» класса составлена на основе адаптированной основной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, приказ № 1897 от 19 декабря 2010г. на 2021-2022 учебного года ГОКУ СКШ № 1г. Черемхово.

Программа рассчитана на 34 часа (по 1 часу в неделю).

Содержание программы по ОБЖ направлено на освоение учащимися знаний, умений и навыков, что соответствует адаптированной основной общеобразовательной программе основного общего образования для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на 2021-2022 учебного года.

Курс «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 учащихся 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 учащихся 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.

Цели освоения программы по ОБЖ:

1. Освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях (ЧС) природного, техногенного и социального характера; здоровье и здоровом образе жизни (ЗОЖ); государственной системе защиты населения от опасных и ЧС; об обязанностях граждан по защите государства.
2. Воспитание ценностного отношения к человеческой жизни и здоровью.
3. Развитие черт личности, необходимых для безопасного поведения в ЧС; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности в соблюдении ЗОЖ.
4. Овладение умениями оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в ЧС; использовать СИЗ и СКЗ; оказывать ПМП пострадавшим.

Изучение тематики данной рабочей программы направлено на решение следующих задач:

- формирование у учащихся 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 учащихся 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.

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.

Основные методы обучения- наблюдения, повседневный опыт, интуитивное предсказание, активные методы обучения стимулирующие познавательную деятельность учащихся, интерактивное обучение - обучение, основанное на общении, компьютерные методы обучения (адаптивные методы, метод проблем и открытий, метод научных исследований и т.д.

За основу проектирования структуры и содержания программы принят модульный принцип ее построения и комплексный подход к наполнению содержания для формирования у учащихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности, индивидуальной системы здорового образа жизни и антитеррористического поведения.

В ходе реализации содержания программы учащиеся должны овладеть не только правилами безопасного поведения в различных ситуациях, но и путями и средствами укрепления здоровья: уметь оказывать первую медицинскую помощь, общаться со сверстниками и взрослыми, знать о значении природного окружения для здоровья человека.

Программой предусмотрены обязательные практические занятия:

- работа с дидактическим материалом (в игровой форме);
- изучение в реальной обстановке возможных в повседневной жизни опасных ситуаций (например, знакомство с правилами дорожного движения на улицах, площадях и перекрестках, расположенных вблизи школы).

Включение дополнительных знаний расширяет интегративные возможности базового курса, помогает использовать полученные знания в практической деятельности, развивает способности учащихся ориентироваться в окружающей социальной и природной среде. Кроме того, включение дополнительного материала в состав основного курса способствует развитию логических умений сравнивать, определять главное и использовать полученные знания в повседневной жизни. Особое значение имеет необходимость углубления и расширения определенных понятий основного курса, что обусловлено растущим интересом учащихся к умениям действовать в экстремальных ситуациях, развитию самостоятельности при решении социальных и бытовых проблем в сложных жизненных ситуациях. Изучение дополнительного содержания по основам безопасности жизни поможет в формировании и развитии как логических, так и практических умений учащихся. Кроме того, программа предоставляет возможность для более широкой реализации воспитательного аспекта в процессе преподавания данного предмета.

Содержание программы

*1 час в неделю. Итого: 34 часа*

*1 четверть(8 часов)*

Экологическая безопасность России

Окружающая среда и экологическая безопасность. Среда обитания человека – важнейший фактор его здоровья.

Окружающая среда и экологическая безопасность. Загрязнение окружающей среды.

Химические загрязнения и отравления. Что такое ксенобиотики.

Химические загрязнения и отравления. Как организм защищается от ксенобиотиков.

Шум и здоровье. Что такое шумовое загрязнение среды.

Шум и здоровье. В чем заключается опасность шумов и как от них защититься.

Безопасное питание. Из истории пищевого рациона человека.

*2 четверть(8 часов)*

Безопасное питание. Современный «благополучный» рацион и болезни питания.

Биоритмы – организаторы нашей пищи. Откуда взялись биологические ритмы. О «совах», «жаворонках», «голубях».

Биоритмы – организаторы нашей пищи. Как избежать переутомления.

В движении – жизнь. О физических резервах человека.

Защититесь от стрессов. Стресс-факторы и стресс-реакции.

Защититесь от стрессов. Особенности реакций на стресс у разных людей.

Защититесь от стрессов. Как не позволить стрессу застать себя врасплох.

Как выплыть в море информации и завоевать друзей. Преодоление информационных перегрузок.

*3 четверть(10 часов)*

Как выплыть в море информации и завоевать друзей. Искусство общения.

Окружающая среда – источник инфекционных заболеваний.

Экологическая безопасность и природные условия. Опасные природные явления.

Экологическая безопасность и природные условия. Последствия воздействия резких изменений климатических факторов. Природные аллергены.

Экологическая безопасность и природные условия. Ядовитые растения и животные.

Сколько лет жить человеку. Что такое старение и как изменилась продолжительность человеческой жизни.

О причинах старения. Допустимые каждому пути продления жизни. Современные теории продления жизни.

Безопасное пользование компьютером. Факторы отрицательного воздействия компьютера на организм человека.

Безопасное пользование компьютером. Организация рабочего места у компьютера.

Меры безопасности на уроках в школе.

*4 четверть(8 часов)*

Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по Солнцу, Луне, Полярной звезде и с помощью часов.

Ориентирование на местности. Ориентирование на местности без карты.

Жизнеобеспечение человека. Необходимое снаряжение и имущество.

Преодоление препятствий.

Организация первой доврачебной помощи.

Медицинская аптечка и правила ее использования.

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 готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее 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.

Предметные результаты:

- умение необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- умение оказать первую помощь пострадавшим;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности учащиеся должны:

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;
- ◆ законодательную и нормативно-правовую базу Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз и по организации борьбы с терроризмом;
- ◆ 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;
- ◆ основные меры по профилактике вредных привычек.

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 возникновения террористического акта, соблюдая правила личной безопасности;
- ◆ пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- ◆ оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях.

Кроме того, учащиеся должны уметь применять полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- ◆ обеспечения личной безопасности в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- ◆ активного отдыха в природных условиях;
- ◆ оказания первой медицинской помощи пострадавшим;
- ◆ соблюдения норм здорового образа жизни.

Логическим продолжением курса является внеурочная работа, которая включает в себя мероприятия, направленные на формирование навыков безопасного поведения и навыков здорового образа жизни, проведение тренировочных эвакуаций по различным вводным.

Порядок проведения промежуточной аттестации и текущий контроль успеваемости учащихся и достижений учащихся в освоении адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» осуществляется в форме: тестовых итоговых заданий; устных опросов; контрольных работ (промежуточная и итоговая).

Календарно-тематическое планирование по четвертям

34 часа (по 1 часу в неделю)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата	Планируемые результаты	
				Личностные результаты	Предметные результаты
<b>I четверть</b>					
1	Экологическая безопасность России	1	02.09.2021	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 готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее 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	умение необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека; формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни; умение оказать первую помощь пострадавшим; умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей; формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью; формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни; умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.
2	Окружающая среда и экологическая опасность	1	09.09.2021		
3	Среда обитания человека – важнейший фактор его здоровья	1	16.09.2021		
4	Загрязнение окружающей среды	1	23.09.2021		
5	Что такое ксенобиотики	1	30.09.2021		
6	Как организм защищается от ксенобиотиков	1	07.10.2021		
7	Что такое шумовое загрязнение среды	1	14.10.2021		
8	В чем заключается опасность шумов и как от них защититься	1	21.10.2021		
ИТОГО		8 часов			
<b>II четверть</b>					
1	Из истории пищевого рациона человека	1	04.11.2021	усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на	умение необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека; формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового
2	Современный «благополучный» рацион и болезни питания	1	11.11.2021		

3	Откуда взялись биологические ритмы	1	18.11.2021	дорогах;формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее 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	образа жизни;умение оказать первую помощь пострадавшим; умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей; формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.		
4	Как избежать переутомления	1	25.11.2021				
5	О физических резервах человека	1	02.12.2021				
6	Стресс - факторы и стресс - реакции	1	09.12.2021				
7	Особенности реакций на стресс у разных людей	1	16.12.2021				
8	Преодоление информационных перегрузок	1	23.12.2021				
ИТОГО		8 часов					

### III четверть

1	Искусство общения	1	13.01.2022	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 готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая	умение необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека; формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;умение оказать первую помощь пострадавшим; умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей; формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий
2	Инфекции и их природные источники	1	20.01.2022		
3	Опасные природные явления	1	27.01.2022		
4	Последствия воздействия резких изменений климатических факторов	1	03.02.2022		
5	Что такое старение и как изменялась продолжительность человеческой жизни	1	10.02.2022		
6	Современные теории продления жизни	1	17.02.2022		



7	Безопасное пользование компьютером	1	24.02.2022	взрослые и социальные сообщества; формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее 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	употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью; формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни; умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.
8	Меры безопасности на уроках в школе	1	03.03.2022		
9	Ориентирование на местности по Солнцу и с помощью часов	1	10.03.2022		
10	Ориентирование по Луне, по Звездам	1	17.03.2022		
ИТОГО		10 часов			

#### IV четверть

1	Жизнеобеспечение человека	1	31.03.2022	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 готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее 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	умение необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека; формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни; умение оказать первую помощь пострадавшим; умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей; формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью; формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни; умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.
2	Преодоление препятствий	1	07.04.2022		
3	Организация первой доврачебной помощи	2	14.04.2022 21.04.2022		
7	Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера	2	28.04.2022 05.05.2022		
8	Урок-обобщение пройденных тем	2	12.05.2022 19.05.2022		

				к членам своей семьи	
ИТОГО		8 часов			