

**Рабочая программа по предмету**  
**«Культура безопасности жизнедеятельности»**  
**для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**

**Личностные результаты освоения основной адаптированной образовательной программы:**

1. развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
2. формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
3. воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

**Метапредметные результаты освоения основной адаптированной образовательной программы:**

**Регулятивные УУД:**

- Определять цель деятельности на уроке с помощью учителя и самостоятельно.
- Учиться обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем.
- Учиться планировать учебную деятельность на уроке.
- Высказывать свою версию, пытаться предлагать способ её проверки.
- Работая по предложенному плану, использовать необходимые средства (учебник, простейшие приборы и инструменты).
- Определять успешность выполнения своего задания в диалоге с учителем.

**Познавательные УУД:**

- Ориентироваться в своей системе знаний: понимать, что нужна дополнительная информация (знания) для решения учебной задачи в один шаг.
- Делать предварительный отбор источников информации для решения учебной задачи.
- Добывать новые знания: находить необходимую информацию как в учебнике, так и в предложенных учителем словарях и энциклопедиях
- Добывать новые знания: извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.).
- Перерабатывать полученную информацию: наблюдать и делать самостоятельные выводы.

**Коммуникативные УУД:**

- Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Вступать в беседу на уроке и в жизни.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

## **Предметные результаты освоения основной адаптированной образовательной программы:**

### ***Обучающиеся научатся:***

#### 1. В познавательной сфере:

- знания об опасных и чрезвычайных ситуациях; о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства; о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций; об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; о здоровом образе жизни; об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности.

#### 2. В ценностно-ориентационной сфере

- умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- умения 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;
- умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.

#### 3. В коммуникативной сфере:

- умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в беседе, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях

## **Основное содержание курса**

Раздел 1 Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся – 16 часов

Тема 1. Противопожарная безопасность – 3 часа

Пожары в жилых и общественных зданиях, их причины и последствия. Профилактика пожаров в повседневной жизни, и организация защиты населения. Права и обязанности и ответственности граждан в области пожарной безопасности.

Тема 2. Безопасное поведение на улицах и дорогах – 3 часа

Безопасность на дорогах. Причины дорожно-транспортных происшествий и травматизма людей. Организация дорожного движения, обязанности пешеходов и пассажиров. Велосипедист - водитель транспортного средства.

Тема 3. Безопасное поведение на водоемах – 4 часа

Безопасное поведение на водоемах в различных условиях. Безопасный отдых на водоемах. Оказание помощи терпящим бедствие на воде.

Тема 4. Безопасное поведение на природе – 3 часа

Ориентирование на местности. Понятие ориентира. Определение сторон горизонта по компасу, по солнцу и местным предметам. Безопасная переправа через водную преграду. Костер. Меры пожарной безопасности при разведении костра.

Тема 5. Предупреждение бытового травматизма – 3 часа

Основные причины травматизма у детей. Правила поведения в помещениях. Правила пользования электробытовыми приборами. Опасные шалости и игрушки. Профилактика возможных опасных ситуаций в быту. Опасная высота. Как правильно пользоваться огнетушителем.

Раздел 2 Основы здорового образа жизни – 10 часов

Тема 1. Основные понятия - «здоровье» и «здоровый образ жизни» - 3 часа

Понятие здоровья и факторах, влияющие на него. Основы здорового образа жизни и безопасность человека. Режим дня. Двигательная активность. Здоровое питание. Профилактика пищевых отравлений. Инфекционные болезни. Пути передачи инфекционных заболеваний. Профилактика инфекционных заболеваний.

Тема 2. Пути укрепления здоровья – 7 часов

Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика. Курение и его влияние на состояние здоровья. Алкоголь и его влияние на умственную и физическую работоспособность человека. Профилактика вредных привычек. Взаимосвязь здоровья и здорового образа жизни. Личная и общественная гигиена.

Раздел 3. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи – 5 часов

Основные виды травм у школьников, первая медицинская помощь Основные виды травм: переломы, вывихи и растяжения связок. Когда следует вызывать «скорую помощь» и 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. Кровотечения из носа — оказание первой медицинской помощи. Практические занятия по отработке навыков оказания первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при наружном кровотечении. Правила обработки ран. Перевязка ран. Оказание первой помощи при ожогах и обморожении. Оказание первой помощи при отравлениях.

Раздел 4. Защита человека в чрезвычайных ситуациях – 3 часа

ЧС мирного и военного времени (аварии, катастрофы, военные конфликты). ЧС – что это? Правила поведения при ЧС. Уроки городской безопасности. Основные мероприятия ГО по защите населения. Городские службы спасения. МЧС. Умение преодолевать страх.

### Тематическое планирование

№ п/п Наименование разделов, тем Количество Основные виды учебной деятельности

часов

**1 раздел**

**Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся – 16 часов**

#### Противопожарная безопасность – 3 часа

<b>1</b>	Противопожарная безопасность. Вводное занятие. Пожары в жилых и общественных зданиях, их причины и последствия	<b>1</b>	Овладеть навыками осторожного обращения с огнём; научиться разговаривать по телефону. Сформировать правила безопасного поведения.
<b>2</b>	Профилактика пожаров в повседневной жизни, и организация защиты населения	<b>1</b>	
<b>3</b>	Права, обязанности и ответственность граждан в области пожарной безопасности	<b>1</b>	

**Безопасное поведение на улицах и дорогах – 3 часа**

4	Безопасность на дорогах. Причины дорожно-транспортных происшествий и травматизма людей	1	Обобщить изученные знания. Определить безопасный путь в школу. Сформировать правила безопасного поведения на улицах города. Усвоить правила катания на велосипедах, меры безопасности, почему на улице опасно.  Анализировать ситуации на дорогах
5	Организация дорожного движения, обязанности пешеходов и пассажиров	1	
6	Велосипедист - водитель транспортного средства	1	

#### Безопасное поведение на водоемах – 4 часа

7	Безопасное поведение на водоемах в различных условиях	1	Выработать правила поведения на воде, обсудить правила поведения.
8	Проверочная работа за I четверть	1	Выполнять предложенные тесты
9	Безопасный отдых на водоемах	1	Выработать правила поведения на воде. Формировать умения пользоваться правилами поведения на воде;
10	Оказание помощи терпящим бедствие на воде	1	

#### Безопасное поведение на природе – 3 часа

11	Ориентирование на местности. Понятие ориентира.	1	Вырабатывать умение правильно вести себя в природе. Объяснять лесные опасности. Работать с компасом. Закрепить навыки поведения при обращении с огнём.
12	Определение сторон горизонта по компасу, по солнцу и местным предметам.	1	
13	Костер. Меры пожарной безопасности при разведении костра.	1	

#### Предупреждение бытового травматизма – 3 часа

14	Основные причины травматизма у детей. Правила поведения в помещениях. Правила пользования электробытовыми приборами. Опасные шалости и игрушки.	1	Приучиться к безопасному поведению в быту. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Выработка навыков проведения игр, соблюдение правила поведения. Классифицировать виды бытовых травм. Рассмотреть способы предохранения от бытовых травм.
15	Профилактика возможных опасных ситуаций в быту. Опасная высота. Как правильно пользоваться огнетушителем.	1	
16	Проверочная работа за II четверть	1	Выполнять предложенные тесты

### Раздел 2

#### Основы здорового образа жизни – 9 часов

#### Основные понятия - «здоровье» и «здоровый образ жизни» - 3 часа

17	Понятие здоровья и факторах, влияющие на него. Основы здорового образа жизни и безопасность человека.	1	Усвоить понятия о здоровом образе жизни. Соблюдать режим дня, правила поведения, употребление витаминов, гигиену питания;
18	Режим дня. Двигательная активность. Здоровое питание.	1	Познакомиться с режимом дня, обеспечивающим здоровье человека. Составить свой режим дня на будни и выходной день. Закрепить знания о полноценном питании как факторе роста и развития школьника, его здоровья. Объяснять роль витаминов в развитии организма человека.
19	Профилактика пищевых отравлений. Инфекционные болезни. Пути передачи инфекционных заболеваний. Профилактика инфекционных заболеваний.	1	Знать причины отравлений различными веществами, методы оказания первой помощи при отравлениях. Активизировать словарь понятиями «инфекционная болезнь», «вакцина», «иммунитет», «прививка».
<b>Пути укрепления здоровья – 7 часов</b>			
20	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.	2	Расширить знания о вреде на организм курения и алкоголя, о составе табачного дыма, признаки курящего человека. Влияние табачного дыма на организм человека (особенно ребенка). Объяснить учащимся об отрицательном воздействии алкоголя на органы человека
21	Курение и его влияние на состояние здоровья.	1	
22	Алкоголь и его влияние на умственную и физическую работоспособность человека. Профилактика вредных привычек.	1	
23	Взаимосвязь здоровья и здорового образа жизни.	1	
24	Личная и общественная гигиена.	1	
25	Проверочная работа за III четверть	1	Выполнять предложенные тесты
<b>Раздел 3</b>			
<b>Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи – 5 часов</b>			
26	Основные виды травм у школьников, первая медицинская помощь Основные виды травм: переломы, вывихи и растяжения связок.	1	Знать понятия «травма». Познакомиться с видами травм, правилами оказания первой помощи при ушибах, вывихах, растяжении.
27	Когда следует вызывать «скорую помощь» и порядок ее вызова. Кровотечение, первая медицинская помощь. Ушибы, сотрясение мозга, попадание инородных тел в глаз, ухо, нос — первая медицинская помощь.	1	Познакомить с правилами оказания первой помощи при наружном кровотечении, ушибах, попадании инородного тела в глаз, ухо, нос.

<b>28</b>	Первая медицинская помощь при укусах насекомых, собак, кошек. Кровотечения из носа — оказание первой медицинской помощи. Практические занятия по отработке навыков оказания первой медицинской помощи.	<b>1</b>	Усвоить практически правила оказания первой помощи при укусах насекомых. Знать правила оказания первой помощи при укусах животных. Усвоить правила безопасности при обращении с животными. Расширить знания о правилах оказания первой помощи при кровотечении
<b>29</b>	Первая медицинская помощь при наружном кровотечении. Правила обработки ран. Перевязка ран.	<b>1</b>	Знать правила оказания первой помощи при наружном кровотечении, знания о правилах обработки ран и перевязки ран
<b>30</b>	Оказание первой помощи при ожогах и обморожении. Оказание первой помощи при отравлениях.	<b>1</b>	Познакомить с правилами оказания первой помощи при ожогах и обморожении, с навыками оказания первой помощи при отравлениях

#### Раздел 4

#### Защита человека в чрезвычайных ситуациях – 4 часа

<b>31</b>	ЧС мирного и военного времени (аварии, катастрофы, военные конфликты). ЧС – что это? Правила поведения при ЧС.	<b>1</b>	Применять правила поведения в чрезвычайных ситуациях. Владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
<b>32</b>	Уроки городской безопасности. Основные мероприятия ГО по защите населения.	<b>1</b>	
<b>33</b>	Городские службы спасения. МЧС. Умение преодолевать страх.	<b>1</b>	
<b>34</b>	Годовая проверочная работа	<b>1</b>	
			Выполнять предложенные тесты

№ раздела	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Количество		
			теоретической части	практических работ	контрольных работ
<b>Раздел 1</b>	<b>Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
	Тема 1. Пожарная безопасность	3	3		
	Тема 2. Безопасное поведение на улицах и дорогах	3	3		
	Тема 3. Безопасное поведение на водоемах	4	2	1	1
	Тема 4. Безопасное поведение на природе	3	2	1	
	Тема 5. Предупреждение бытового травматизма	3	1	1	1
<b>Раздел 2.</b>	<b>Основы здорового образа жизни</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	Тема 1. Основные понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни»	3	2	1	
	Тема 2. Пути укрепления здоровья	6	4	1	1
<b>Раздел 3.</b>	<b>Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Защита человека в чрезвычайных ситуациях</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>4</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582741

Владелец Седых Ирина Ивановна

Действителен с 26.03.2024 по 26.03.2025