

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МБОУ "Полибинская СОШ"

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

Руководитель МО

_____ Т.А.Куликова

Протокол № 1

от «26» августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР

_____ Т.А.Куликова

«26» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

"Полибинская СОШ"

_____ Л.А.Коршунова

Приказ № _____

«27» августа 2024г.

АДАптированная рабочая программа

учебного предмета «Основы безопасности и защиты Родины»

для обучающихся 5-7 классов

с.Полибино, 2024 г.

Пояснительная записка.

В деле защиты населения в опасных и чрезвычайных ситуациях возрастает роль и ответственность системы образования за подготовку обучающихся по вопросам, относящимся к области безопасности жизнедеятельности. Остро возникает необходимость выработки у населения привычек здорового образа жизни.

Обстановка, складывающаяся в стране в области безопасности, настоятельно требует пересмотра системы подготовки подрастающего поколения россиян в области безопасности жизнедеятельности на основе комплексного подхода к формированию у них современного уровня культуры безопасности. Такой подход будет способствовать снижению отрицательного влияния «человеческого фактора» на безопасность жизнедеятельности личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, связанных с различными опасными и чрезвычайными ситуациями, в том числе с терроризмом, наркомании и военными угрозами.

Под культурой безопасности жизнедеятельности следует понимать способ организации деятельности человека, представленный в системе социальных норм, убеждений, ценностей, обеспечивающих сохранение его жизни, здоровья и целостности окружающего мира.

Формирование современного уровня культуры безопасности является общешкольной задачей, так как изучение всех школьных предметов вносит свой вклад в формирование современного уровня культуры безопасности, но при этом ключевая роль принадлежит предмету «Основы безопасности жизнедеятельности». В то же время предмет ОБЖ через собственную систему образовательных модулей реализует подготовку учащихся к безопасной жизнедеятельности в реальной окружающей их среде – природной, техногенной и социальной.

Содержание курса включает теорию здорового образа жизни, защиты человека в различных ситуациях, первой медицинской помощи, а также практические занятия по оказанию первой медицинской помощи, правилам поведения в экстремальных ситуациях (через решение ситуационных задач, практических навыков эвакуации, занятий в игровой форме, изучение в реальной обстановке возможных в повседневной жизни опасных ситуаций).

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности и культура здоровья» направлен на формирование у учащихся активных и сознательных действий в настоящем и будущем, ориентированных на улучшение собственного физического и психического здоровья; отказ в образе жизни от поведения, наносящего вред своему здоровью и здоровью окружающих.

В настоящей рабочей программе реализованы требования Федеральных законов «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «Об охране окружающей природной среды», «О пожарной безопасности», «О дорожной безопасности», «О гражданской обороне» и Постановления Правительства Российской Федерации от 16 января 1995 года № 738 «О порядке подготовки населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций».

Рабочая программа по основам безопасности жизнедеятельности составлена на основании следующих нормативно – правовых документов:

- Закона РФ от 29.12.2012 г. № 273– ФЗ «Об образовании РФ»;

- Примерной образовательной программы по основам безопасности жизнедеятельности (авторы – А.Т. Смирнова, Б.О. Хренникова), сборник программ, под редакцией А.Т. Смирнова, Б.О. Хренникова, допущенных к использованию Министерством образования и науки РФ, Москва - « Просвещение», 2012 год.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы МБОУ «Полибинская СОШ»

Целью курса является формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к собственному здоровью, к личной безопасности и безопасности окружающих, приобретение ими навыков сохранять жизнь и здоровье в повседневной жизни и в неблагоприятных и опасных условиях, умений оказывать само- и взаимопомощь.

Задачи:

- Изучение правил обеспечения безопасности на транспорте;
 - Продолжение изучения правил пожарной безопасности, действий учащихся при пожаре;
 - Ознакомление с опасностями, угрожающими человеку в современной повседневной жизни, в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
 - Знакомство с мерами по профилактике травм в школьном возрасте;
 - Изучение и освоение основ медицинских знаний и правил оказания первой медицинской помощи
 - Иметь представление об основных видах здорового образа жизни;
 - Знать основные понятия и основные термины правил дорожного движения;
- 1) формирование представлений о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье человека и его безопасность(зависимость от алкоголя, табака, наркотиков, других психоактивных веществ; компьютерная зависимость; участие в азартных играх);
 - 2) формирование представлений о безопасном и адекватном поведении в окружающем мире, а также в случаях возникновения экстремальных ситуаций;
 - 3) формирование представлений об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни (выполнение правил личной гигиены и готовность на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье);
 - 4) формирование представлений о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности.

Содержание курса включает теорию и практику здорового образа жизни человека в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, а также теорию и практику оказания первой медицинской помощи.

Изучение курса позволяет обучающимся получить систематизированное представление о личном здоровье, здоровом образе жизни, здоровье населения, об опасностях, о прогнозировании опасных ситуаций, оценке влияния их последствий на здоровье и жизнь человека и выработке алгоритма безопасного поведения с учетом своих возможностей. Структурно программа курса ОБЖ основного общего образования состоит из трех разделов: безопасность человека в опасных и чрезвычайных ситуациях, основы медицинских знаний и основы здорового образа жизни.

Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплекс, включающий:

- ОБЖ: 5-й класс: учебник для ОУ/ М.П.Фролов, Е.Н.Литвинов, А.Т.Смирнов и др./под ред.Ю.Л. Воробьева/ М.: АСТ.: Астрель, 2007г
- Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся /А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников/ Из-во : «Просвещение», 2007
- Вишневская Е.Л., Барсукова Н.К., Широкова Т.И. Основы безопасности жизнедеятельности ОМЗ и охрана здоровья, М. :Русское слово, 1995.
- Фролов М.П., Спиридонов В.Ф. Безопасность на улицах и дорогах Учебное пособие для 5 классов М.: ООО «Издательство АСТ-ЛТД»,1997

Интернет-ресурсы

- ОБЖ. 5 – 11 классы. Электронная библиотека наглядных пособий / Министерство образования Российской Федерации, 2003 // ООО «Кирилл и Мефодий», 2003.
- АРМ преподавателя-организатора ОБЖ. Электронное пособие / Петров Н.Н, Тихомиров А.Ю. // ГОУ ДПО ЧИППКРО, Челябинск, 2007.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «основы безопасности жизнедеятельности» обучающихся 5 класса

Предметные результаты включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

ФАООП УО (вариант1) определяет два уровня овладения предметными результатами: *минимальный и достаточный*. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к продолжению образования по варианту программы. Понижать уровень можно только тогда, когда учитель использовал все возможные коррекционно - развивающие меры воздействия.

Обучение учащихся, которые не могут усвоить программу в соответствии с минимальным уровнем, осуществляется по индивидуальной программе, содержание которой составляет учитель.

Все учащиеся понимают необходимость сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека, формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности в 5 классе ученик должен 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;
- наиболее часто возникающие чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера, их последствия;
- Знать правила обеспечения безопасности на современном транспорте;
- Объяснять основные правила дорожного движения, правильность определения знаков ДД;
- Уметь правильно оценить ситуацию при пожаре;
- Знать правила безопасного поведения в быту, предупреждение травм в школьном возрасте;
- Уметь пользоваться системой обеспечения безопасности (милиция, скорая помощь, пожарная охрана);
- Иметь знания по оказанию первой медицинской помощи.

Ученик должен уметь:

- предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам;
- принимать решения и грамотно действовать, обеспечивая личную безопасность при возникновении чрезвычайных ситуаций;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях.
- Кроме того, учащиеся должны обладать компетенциями по использованию полученных знаний и умений в практической деятельности и в повседневной жизни для:
 - обеспечения личной безопасности в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
 - подготовки и участия в различных видах активного отдыха в природных;
 - оказания первой медицинской помощи пострадавшим;
 - выработки убеждений и потребности в соблюдении норм здорового образа жизни.

Характеристика дифференцированных групп обучающихся

По результатам комплексной, в том числе педагогической, диагностики стартовых возможностей обучающихся с умственной отсталостью в освоении содержания образования по учебной дисциплине «русский язык» проведена условная дифференциация учащихся 5 а класса по микрогруппам:

1-й уровень, достаточный

2 ученика (Ситдиков Иван., Долженко Мирослав.). Они достаточно успешно занимаются на уроках. Имеют достаточно обширные сведения об окружающем мире. В основном понимают фронтальное объяснение учителя. Неплохо запоминают пройденный материал, могут сделать элементарные выводы, обобщения, сравнения. Этим учащимся иногда требуется подсказка, контроль со стороны учителя.

2-й уровень, минимальный

3 ученика (Иванова Милана, Иванов Никита, Зюзиков Саша). Для них характерно недостаточное осознание вновь сообщаемого материала, им трудно понять материал во время фронтальных занятий, трудно определить главное в изучаемом, установить логическую связь, отделить второстепенное. Для успешного усвоения программного материала нужны разнообразные виды помощи (словесно-логическая, наглядная, предметно-практическая). Несмотря на трудности, в основном усваивают программный материал, могут применить знания.

3-й уровень, ниже минимального

2 ученика (Анферов Диниил, Власов Даниил). Чтобы усвоить учебный материал, им нужно многократное повторение и постоянная помощь учителя. Навыки и умения у них формируются с большим трудом, они не могут самостоятельно применить полученные знания.

Содержание учебной программы

«Основы безопасности жизнедеятельности» 5 класс

Раздел I.

БЕЗОПАСНОСТЬ И ЗАЩИТА ЧЕЛОВЕКА В ОПАСНЫХ СИТУАЦИЯХ

1. Человек, среда его обитания, безопасность человека

Роль городов в развитии человеческого общества. Особенности современных городов, их деление в зависимости от количества жителей. Система жизнеобеспечения современных городов. Наиболее характерные опасные ситуации для человека, которые могут возникнуть в городе. Система обеспечения жилища человека водой, теплом, электроэнергией, газом. Бытовые приборы, используемые человеком в повседневной жизни. Возможные опасные и аварийные ситуации, которые могут возникнуть в жилище; меры по их профилактике. Природные и антропогенные факторы, формирующие микроклимат города. Особенности природной среды в городе. Обеспечение безопасности жизнедеятельности человека в городе с учетом окружающей среды. Особенности

социальной среды в городе с учетом его предназначения (город-столица, город-порт и др.). Зоны повышенной криминогенной опасности, зоны безопасности в городе. Правила безопасного общения с окружающими людьми в городе: со взрослыми и сверстниками, с незнакомым человеком. Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях. Организация обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в городе. Основные службы города, предназначенные для защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций.

1. Опасные ситуации техногенного характера

Дорога и ее предназначение. Участники дорожного движения. Регулирование дорожного движения; дорожная разметка; дорожные знаки; светофоры и регулировщики. Обеспечение безопасности дорожного движения. Пешеход - участник дорожного движения. Общие обязанности пешехода. Меры безопасного поведения пешехода на дороге. Пассажир, общие обязанности пассажира. Меры безопасного поведения пассажира при следовании в различных видах городского транспорта. Меры безопасности при поездке железнодорожным транспортом. Особенности перевозки пассажиров грузовым транспортом. Пожар в жилище и причина его возникновения. Пожарная безопасность, основные правила пожарной безопасности в жилище; личная безопасность при пожаре. Опасные и аварийные ситуации, которые могут возникнуть в жилище в повседневной жизни. Общие правила безопасного поведения в быту. Безопасное обращение с электроприборами, с бытовым газом, со средствами бытовой химии. Соблюдение мер безопасности при работе с инструментами и компьютером. Профилактика травм при занятиях физической культурой и спортом.

1. Опасные ситуации природного характера

Погода и ее основные показатели. Опасные природные явления (гроза, гололед, снежный занос, метель) и правила безопасного поведения в предвидении и во время опасных природных явлений. Водоемы в черте города. Состояние водоемов в различное время года. Меры безопасного поведения на водоемах в различное время года.

1. Опасные ситуации социального характера

Криминогенные ситуации в городе, причины их возникновения. Меры личной безопасности при общении с незнакомыми людьми и профилактика возникновения криминогенной ситуации. Некоторые общие правила безопасного поведения дома для профилактики криминогенных ситуаций. Безопасность у телефона. Воры в квартире. Нападение в лифте. Нападение в подъезде дома. Безопасность на улице. Знание своего города и его особенностей. Умение предвидеть события и избегать опасных ситуаций. Умение выбрать безопасный маршрут движения по городу, знания расположения безопасных зон в городе (отделение милиции, посты ГИБДД и др.). Умение соблюдать правила безопасности в общественном месте, в толпе. Взрывное устройство на улице.

Раздел II.

ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ

1. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера

Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясения, наводнения, ураганы, бури, смерчи, сели, оползни, обвалы. Краткая характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера, их последствия. Обеспечение личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера: аварии на радиационно-опасных объектах; аварии на пожаро-взрывоопасных объектах; аварии на химических объектах. Обеспечение личной безопасности в чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Действия населения при оповещении об угрозе возникновения чрезвычайной ситуации. Организация эвакуации населения. Правила безопасного поведения при проживании на радиоактивно загрязненной местности.

Раздел III.

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни как система повседневного поведения человека, обеспечивающая совершенствование его физических и духовных качеств.

Основные составляющие здорового образа жизни. Режим дня и умение рационально распределять свое время, как основное составляющее здорового образа жизни. Значение двигательной активности и физической культуры для совершенствования физических и духовных качеств человека. Систематические занятия физической культурой - обязательные условия для укрепления и сохранения здоровья. Основные понятия о рациональном питании. Роль питания в сохранении и укреплении здоровья. Необходимые организму вещества: углеводы, жиры, белки, витамины, минеральные вещества, вода. Гигиена питания.

1. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека

Потенциальные возможности человека, значение образа жизни и привычек для их реализации по совершенствованию духовных и физических качеств.

Вредные привычки, их отрицательное влияние на развитие способностей человека и на его здоровье. Табачный дым и его составляющие. Влияние табачного дыма на организм курящего и на окружающих. Возможные последствия для здоровья человека от постоянного курения. Как уберечь себя от курения. Алкоголь - наркотический яд. Влияние алкоголя на организм человека. Возможные последствия употребления алкоголя. Алкоголь и преступность. Отношение человека, ведущего здоровый образ жизни, к употреблению спиртных напитков.

Раздел IV.

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

1. Первая медицинская помощь и правила ее оказания

Первая медицинская помощь, общее положение по оказанию первой медицинской помощи.

Ситуации, при которых следует немедленно вызывать скорую медицинскую помощь, правила ее вызова.

Содержание аптечки первой помощи, которую желательно иметь дома.

Последовательно отрабатываются навыки в оказании первой медицинской помощи: при ушибах; при ссадинах; при носовом кровотечении.

Отравления, пути попадания токсических веществ в организм человека. Общие правила оказания первой медицинской помощи при отравлениях. По выбору преподавателя отрабатываются навыки по оказанию первой медицинской помощи при отравлении:

медикаментами; препаратами бытовой химии; кислотами; щелочами; никотином; угарным газом.

Предлагаемая программа рассчитана на изучение курса в 5 классе, «Основ безопасности жизнедеятельности» в течение 34 часов учебного времени в год. Минимальное количество учебных часов в неделю – 1 час.

В 2023-2024 учебном году на изучение курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в 5 классе по учебному плану отводится 1 час в неделю (34 часа в год)

Календарно-тематическое планирование уроков : 5 класс ОБЖ

№ п/п	Тема раздела	Содержание	Количество часов	Дата
	I четверть (9 часов)			
	Раздел I.			
	БЕЗОПАСНОСТЬ И ЗАЩИТА ЧЕЛОВЕКА В ОПАСНЫХ СИТУАЦИЯХ - 16 ч.			
1	Раздел 1. Человек, среда его обитания, безопасность человека	1. Человек, среда его обитания, безопасность человека. 2. Город как среда обитания. 3. Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища 4. Особенности природных условий в городе 5. Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и безопасность	5	

5	Раздел 5. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	1. Чрезвычайные ситуации природного характера 2. Чрезвычайные ситуации техногенного характера 3. Алгоритм действия в случае возникновения чрезвычайной ситуации природного или техногенного характера 4. Практические занятия по отработке действий в случае возникновения чрезвычайной ситуации природного характера 5. Практические занятия по отработке действий в случае возникновения чрезвычайной ситуации техногенного характера	5	
Раздел III. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ – 5 ч				
6	Раздел 6. Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни	1. О здоровом образе жизни 2. Двигательная активность и закаливание организма – необходимые условия укрепления здоровья 3. Рациональное питание. Гигиена питания	3	
7	Раздел 7. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека	4. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека 5. Курение. Употребление алкоголя	2	
IV четверть (8 часов) Раздел IV. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ – 8 ч				
8	Раздел 8. Первая медицинская помощь и правила ее оказания	1. Первая медицинская помощь и правила ее оказания. 2. Первая медицинская помощь при различных видах повреждений 3. Оказание первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, носовом кровотечении (практические занятия)	8	

		<p>4.Оказание первой медицинской помощи при ушибах (практические занятия)</p> <p>5.Оказание первой медицинской помощи при вывихе (практические занятия)</p> <p>6.Оказание первой медицинской помощи при ссадинах (практические занятия)</p> <p>7.Оказание первой медицинской помощи при носовом кровотечении (практические занятия)</p> <p>8.Первая медицинская помощь при отравлениях (практические занятия)</p>		
	Итого:		34	