

Приложение №23
к адаптированной основной общеобразовательной
программе для обучающихся с умственной отсталостью
Приказ № 717 от 31.08.2017



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 20

**Рабочая программа
учебного предмета
«Обеспечение безопасной жизнедеятельности»
1-4 классы**

Составители:
Афони娜 Т.В.,
Печенкина А.А.

г. Нижний Тагил
2017 г.

Пояснительная записка

Введение курса «Обеспечение безопасной жизнедеятельности» в учебный план начальной школы подтверждается потребностями современной жизни:

- удручающими данными статистики о гибели и травматизме детей на дорогах страны,
- усугублением криминогенной обстановки, жертвами которой все чаще становятся дети, данными о неблагоприятном состоянии здоровья школьников.

Цели программы:

формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности, выработка практических навыков безопасного поведения в социуме.

Задачи программы:

1. Изучить краткие теоретические основы правил безопасного поведения и здорового образа жизни в соответствии с возрастом и особенностями обучающихся.
2. Сформировать мотивацию к здоровому образу жизни.
3. Выработать практические навыки по оказанию первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях.

Программа построена по концентрическому принципу.

Программа является модифицированной.

Имеется возможность привлечь к учебному процессу специалистов в области медицины, психологии, безопасности жизнедеятельности, социологии.

Формы занятий данной программы определяются возрастными психофизиологическими особенностями обучающихся. Занятия проводятся в основном в виде бесед, практических работ и сюжетно-ролевых игр, направленных на выработку навыка самостоятельной работы.

Программа предполагает использование разнообразных наглядных средств обучения: модели, макеты, настольные игры, гербарии; электронных средств обучения (компьютер, медиапроектор).

Обязательно включаются в содержание занятий такие элементы, как:

- провоцирование в начале занятия интереса к новой теме с помощью загадок, вопросов, примеров, проблемных ситуаций, игровых ситуаций и т.д.; сюжетно-ролевые игры;
- активные паузы/ проведение физкультминуток.

На занятиях дается право высказаться всем желающим ученикам и поощряется любая активность. Именно подобные возможности приводят к искоренению у школьников тревоги по поводу проблем, связанных с самораскрытием и публичными выступлениями. Результаты обучения учеников оцениваются в форме опроса и выставлением итоговых отметок за четверть и за год.

Так как в данную программу включен здоровьесберегающий компонент, то необходимо соблюдать следующие требования к уроку с позиций здоровьесбережения.

1. Обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете): температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т. д.
2. Количество видов учебной деятельности: опрос обучающихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы и др. Норма: 4—7 видов за урок.
3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма — 7—10 минут.
4. Количество видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный,

- самостоятельная работа и т. д. Норма: не менее трех.
5. Чередование видов преподавания. Норма: не позже чем через 10—15 минут.
 6. Наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся, когда они действительно превращаются из «потребителей знаний» в субъектов, действия по их получению и созиданию. Это такие методы как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия, свобода творчества ит. д.); активные методы (обучения действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки).
 7. Место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования обсуждения.
 8. Поза обучающихся, чередование позы (наблюдает ли учитель реально за посадкой обучающихся; чередуются ли позы в соответствии с видом работы).
 9. Наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на уроке физминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек; соответствуют ли условия в классе для проведения таких норм работы, особенно для дыхательных упражнений. Норма: на 15—20 минут по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3—4 повторениями каждого.
 10. Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни, демонстрация, прослеживание этих связей. Выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности к здоровому образу жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение ученикам о возможных последствиях выбора поведения и т. д.
 11. Наличие мотивации деятельности обучающихся на уроке. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент и т.п. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т. п.
 12. Психологический климат на уроке. Взаимоотношения на уроке: между учителем и учениками (комфорт — напряжение, сотрудничество — авторитарность, индивидуальные — фронтальные, учет возрастных особенностей: достаточный — недостаточный); между учениками (сотрудничество — соперничество, дружелюбие — враждебность, заинтересованность — безразличие, активность — пассивность).
 13. Наличие на уровне эмоциональных разрядок: шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, известное высказывание (афоризм) с комментарием, небольшое стихотворение, музыкальная минутка и т.п.
 14. Плотность урока, т. е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма: не менее 60% и не более 75—80%.
 15. Момент наступления утомления обучающихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы. Норма: не ранее 25—30 минут в 1 классе, 35—40 минут в начальной школе.

В основу курса заложена программа интегрированного учебного курса «Уроки здоровья и основы безопасности жизнедеятельности», учебная программа "Основы безопасности жизнедеятельности", рекомендованная Министерством Образования РФ, дополненная и расширенная.

С целью достижения высоких результатов образования в процессе реализации программы используются:

- формы образования - комбинированный урок, экскурсии, круглые столы, практические работы;
- технологии образования - работа в группах, индивидуальная работа обучающихся, проектная работа;
- методы образования - самостоятельные работы, фронтальный опрос, объяснение;
- методы мониторинга знаний и умений, обучающихся - тесты, творческие работы, устный опрос.

Программа рассчитана в 1 классе на 33 часа, из расчета 1 час в неделю; во 2 классе на 34 часа, из расчета 1 час в неделю; в 3 классе на 34 часа, из расчета 1 час в неделю; в 4 классе на 34 часа, из расчета 1 час в неделю.

Планируемые результаты изучаемого курса

1 класс

Личностные

Уметь:

- переходить дорогу, перекрёсток;
- различать сигналы светофора и регулировщика; сигналы, подаваемые водителями транспортных средств;
- оценивать скорость движения городского транспорта, состояние дороги и тормозной путь;
- правильно садиться и выходить из общественного транспорта;
- правильно себя вести при возникновении пожара в общественных местах и транспорте;
- разговаривать с незнакомыми людьми при звонке в дверь или по телефону;
- соблюдать меры безопасности при пользовании предметами бытовой химии, электрическими, газовыми приборами и печным отоплением;
- действовать при обнаружении возгорания в лесу, в поле;
- использовать приобретенные знания в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - перехода улицы;
 - проезда в общественном транспорте;
 - безопасного пользования предметами бытовой химии, электроприборами;
 - правильных действий в случае любой опасности.

Предметные

Знать/понимать:

- о безопасности и опасности;
- светофор и его сигналы;
- правила поведения в транспорте;
- режим дня;
- о правильном питании.
- соблюдать элементарные правила пожарной и электробезопасности;
- соблюдать правильно режим дня;
- переходить улицу по сигналу светофора.

2 класс

Личностные

Уметь:

- правила движения пешеходов по дорогам, различать право- и левостороннее движение;
- виды транспортных средств, сигналы, подаваемые водителями;
- скорость движения городского транспорта, тормозной путь в зависимости от состояния дороги;
- обязанности пассажиров;
- правила посадки в транспортное средство и высадки из него;
- правила поведения при возникновении пожара в общественных местах, в транспорте;

Предметные

Знать/понимать:

- какие опасности могут возникнуть в повседневной жизни;
- о съедобных и несъедобных ягодах, плодах, грибах;
- элементарные меры безопасности при обращении с животными;
- 1-2 дорожных знака;
- об экологии в природе;
- об особенностях сезонной одежды.
- правильно пользоваться электроприборами;
- соблюдать правила безопасного поведения на природе;
- ориентироваться по компасу;
- правильно ухаживать за собой.

3 класс

Личностные

Уметь:

- меры безопасности при пользовании в быту предметами бытовой химии, электрическими и газовыми приборами, печным отоплением;
- признаки отравления угарным газом, меры профилактики отравления;
- правила обеспечения сохранности личных вещей;
- особенности поведения с незнакомыми людьми;
- как оповещать население о чрезвычайных ситуациях;
- о чрезвычайных ситуациях разного происхождения:
 - ураган, буря, смерч (примеры, последствия);
 - лесной пожар. Действия по его предупреждению.

Предметные

Знать/понимать:

- виды травм (ожоги, раны, ушибы);
- составные части дороги;
- лекарственные травы;
- понятие инфекционной болезни;
- о ПМП;
- пользоваться ПДД;
- оберегать себя от инфекционных болезней;

- перевязать рану.

4 класс

Личностные

Уметь:

- переходить дорогу, перекрёсток;
- различать сигналы светофора и регулировщика; сигналы, подаваемые водителями транспортных средств;
- оценивать скорость движения городского транспорта, состояние дороги и тормозной путь;
- правильно садиться и выходить из общественного транспорта;
- правильно себя вести при возникновении пожара в общественных местах и транспорте;
- разговаривать с незнакомыми людьми при звонке в дверь или по телефону;
- соблюдать меры безопасности при пользовании предметами бытовой химии, электрическими, газовыми приборами и печным отоплением;
- действовать при обнаружении возгорания в лесу, в поле;
- использовать приобретенные знания в практической деятельности и повседневной жизни.

Предметные

Знать/понимать:

- правила движения пешеходов по дорогам, различать право- и левостороннее движение;
- виды транспортных средств, сигналы, подаваемые водителями;
- скорость движения городского транспорта, тормозной путь в зависимости от состояния дороги;
- обязанности пассажиров;
- правила посадки в транспортное средство и высадки из него;
- правила поведения при возникновении пожара в общественных местах, в транспорте;
- меры безопасности при пользовании в быту предметами бытовой химии, электрическими и газовыми приборами, печным отоплением;
- признаки отравления угарным газом, меры профилактики отравления;
- правила обеспечения сохранности личных вещей;
- особенности поведения с незнакомыми людьми;
- как оповещать население о чрезвычайных ситуациях;
- о чрезвычайных ситуациях разного происхождения:
 - ураган, буря, смерч (примеры, последствия);
 - лесной пожар. Действия по его предупреждению.

Содержание

1 класс

Раздел 1. Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях (24 ч).

1. Условия безопасного поведения обучающихся.

Безопасность и опасность – что это такое?

Безопасность. Опасность. Опасные ситуации: авария, природная катастрофа, пожар, экологическая катастрофа, производственная катастрофа. Источники опасности. Пар и кипяток. Электричество. Осторожность. Если ты потерялся в городе. Почему во время опасности нельзя теряться?

Улица полна неожиданностей.

Безопасность на улице. Как правильно переходить дорогу. Как вести себя с незнакомыми людьми. Безопасное поведение на лестничной площадке.

Наши верные друзья на улицах и дорогах.

Дорожные знаки. Светофор. Сигналы регулирования дорожного движения.

Это должны знать все!

Зачем нужно знать правила безопасного поведения на улицах и дорогах? Движение группами. Где можно и где нельзя играть? Службы-помощники (01, 02, 03, 04)

Мы пассажиры.

Транспорт нашего города. Правила безопасного поведения в транспорте. Как лучше защитить себя во время аварии.

Безопасность на воде.

Водоемы летом и зимой. Правила безопасного поведения на воде. Основные спасательные средства.

Безопасность в помещении.

Какие опасности нас подстерегают в помещении? Меры предосторожности при самообслуживании в классе, во время общественно-полезного труда. Меры предосторожности при обращении с огнем. Как действовать при возникновении пожара дома, в школе.

Практические занятия.

Игра «Определи, что неправильно делает мальчик». Правильно распределить режим дня. Игра-лабиринт «Определи безопасный предмет». Ролевая игра «Здравствуй, я ... (милиционер, пожарный, врач). Игра-лабиринт «Безопасный путь к самостоятельности». Разбор правильного движения группами. Что делать, если в школе возникнет пожар.

Раздел 2. Основы медицинских знаний и охрана здоровья детей (3ч).

Основы здорового образа жизни.

Что значит быть здоровым?

Режим дня. Зарядка. Утренняя гигиена. Вечерняя гигиена. Правильное питание. Отдых. Виды отдыха. Прогулка. Как правильно смотреть телевизор.

Раздел 3. Практические занятия (6ч).

2 класс

Раздел 1. Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях (23ч).

Условия безопасного поведения обучающихся.

Окружающая среда – что это?

Взаимодействие человека с окружающей средой. Какие опасности могут возникнуть в повседневной жизни? Что нужно сообщить при вызове экстренных служб?

Современное жилище.

Современное жилище, его конструкция и особенности коммунально-бытового обеспечения. Чем оно опасно для человека? Виды опасных и вредных факторов современного жилища. Как правильно пользоваться электроприборами, газом, водой?

Огонь – друг и враг человека.

Какую пользу приносит огонь человеку и какой вред может он причинить ему. Противопожарные меры, которые мы должны знать и как действовать при пожаре. Средства остановки огня. «План эвакуации». Средства защиты дыхания.

Природа.

Взаимодействие человека с природной средой. Правила поведения с природой и животными. Съедобные и несъедобные грибы, ягоды, плоды. Способы самоспасения, помощь терпящим бедствие на воде. Меры безопасности при обращении и уходе за животными. Если ты заблудился в лесу. Компас. Экология.

Правила поведения обучающихся на улице. Дорожно-транспортный травматизм.

Повторение изученного в 1 классе о ПДД. Что такое ДТП? Места игр, катания на велосипедах, лыжах, роликах, коньках. Дорожные знаки «Пешеходный переход», «Дети», «Движение пешеходов запрещено». Разметка улиц. Ожидание общественного транспорта. П посадка и высадка пассажиров.

Раздел 2. Основы медицинских знаний и охрана здоровья детей (5ч).

Основы здорового образа жизни.

Немного о ЗОЖ.

Питание по времени. Переедание. Недоедание. Личная гигиена. Средства личной гигиены. Одежда. Сезонная одежда. Что если неправильно оделся?

Раздел 3. Практические занятия (6ч).

Ролевая игра «Позвони в экстренную службу». Конкурс рисунков на тему «Безопасная комната». Действия при возникновении пожара. Бизнес игра «Мы из Гринписа». Если заблудился в лесу.

3 класс

Раздел 1. Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях (17ч).

Условия безопасного поведения обучающихся.

Чрезвычайная ситуация – что это?

Производственные аварии, стихийные бедствия и их последствия, возможные в районе расположения школы. Что делать при ЧС?

Бытовой травматизм.

Что такое бытовой травматизм? Виды травм (ожоги, раны, ушибы). Травмы во время подвижных игр, на уроках труда и при работе на приусадебном участке. Как помочь себе и товарищу.

Правила поведения на воде.

Правила купания и меры безопасности в оборудованных и необорудованных местах. Игры в воде. Как помочь утопающему. Вода зимой. Правила поведения на льду.

Основные правила поведения обучающихся на улице и дороге.

Повторение материала 2 класса. Безопасность пешеходов. Разбор конкретных ДТП, их причин. Перекрестки и их виды. Дорога и ее составные части. Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств.

Безопасность пассажиров

Обязанности пассажиров. Правила перехода улицы (дороги) при посадке из общественного транспорта (автобуса, троллейбуса).

Раздел 2. Основы медицинских знаний и охрана здоровья детей (11ч).

- Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи.

Что такое первая медицинская помощь?

Что такое ПМП. Виды ПМП. Виды перевязок. Когда применяют ПМП? Что необходимо для ПМП?

Кожа.

Кожа. Порезы. Раны. Ушибы. ПМП при порезах, ранах, ушибах. Способы бинтования.

- Основы здорового образа жизни.

Что такое инфекционные болезни?

Что такое инфекционная болезнь? Укусы диких животных. «Болезнь грязных рук». Способы борьбы с инфекционными болезнями. Способы передачи инфекционных болезней.

Раздел 3. Практические занятия (6ч).

Действия по сигналу «Внимание всем». Экскурсии. Сбор лекарственных трав. Ролевая игра «Медпункт».

4 класс

Раздел 1. Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях (14 ч).

Условия безопасного поведения обучающихся.

Транспортные средства.

Виды транспортных средств. Железнодорожный транспорт. Правила поведения вблизи железнодорожного транспорта.

Основные правила поведения обучающихся на улице и дороге.

Езда на велосипеде. Основные правила езды на велосипеде. Соблюдение правил дорожного движения велосипедистами. Причины дорожно-транспортного травматизма (невыполнение пешеходами правил движения, несоблюдение пассажирами правил поведения в транспорте, недисциплинированность в транспорте и на улице и др.).

Безопасность пешеходов.

Любой движущийся транспорт - угроза безопасности человека. Может ли машина сразу остановиться? Тормозной путь.

Безопасность на воде.

Водоемы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности. Основные и подручные средства спасения на воде.

Раздел 2. Основы медицинских знаний и охрана здоровья детей (14 ч).

- Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи. Основные виды травм у детей младшего школьного возраста и ПМП.

Основные виды и причины травм в младшем школьном возрасте. ПМП при травмах.

Выработка умений по оказанию ПМП при ссадинах, носовом кровотечении.

Понятие о само- и взаимопомощи.

- Основы здорового образа жизни.

Вредные привычки.

Понятие о вредных привычках. Табакокурение. Употребление спиртных напитков.

Последствия. Способы отказа.

Влияние токсических веществ на организм человека.

Органы чувств. Влияние на органы чувств.

Легкие. Влияние на легкие.

Головной мозг. Влияние на головной мозг.

Раздел 3. Практические занятия (6 ч).

Выход на природу.

Ролевая игра «Больница».

Ролевая игра «А я сказал НЕТ!».

Ориентирование на местности.
 Определение сторон горизонта.
 Обучающиеся должны знать:

- причины травматизма;
- виды травм;
- правила езды на велосипеде;
- элементарные способы оказания ПМП;
- о последствиях вредных привычек.

Обучающиеся должны уметь:

- соблюдать правила личной гигиены;
- оказывать ПМП;
- отказываться от вредных привычек.

Тематическое планирование

1 класс

№п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях	24
2	Основы медицинских знаний и охрана здоровья детей. Основы здорового образа жизни	3
3	Практические занятия	6
	Итого:	33

2 класс

№п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях	23
2	Основы медицинских знаний и охрана здоровья детей. Основы здорового образа жизни	5
3	Практические занятия	6
	Итого:	34

3 класс

№п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях	17
2	Основы медицинских знаний и охрана здоровья детей. Основы здорового образа жизни	5 6
3	Практические занятия	6
	Итого:	34

4 класс

№п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях	14
2	Основы медицинских знаний и охрана здоровья детей. Основы здорового образа жизни	7 7
3	Практические занятия	6
	Итого:	34