

ОМС «Управление образования Каменск-Уральского городского округа»  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 19»

Утверждена  
Приказом директора  
Средней школы № 19  
№ 258/1 от 31.08.2020г

Адаптированная рабочая программа  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) вариант 1  
по предмету:

**ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

5 - 7 класс

Каменск-Уральский

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 7) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 8) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 9) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 10) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 11) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 12) проявление готовности к самостоятельной жизни.

### Личностные учебные действия:

Личностные учебные действия представлены следующими умениями: испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепользную социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

### Коммуникативные учебные действия:

Коммуникативные учебные действия включают: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды

делового письма для решения жизненно значимых задач; использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

#### Регулятивные учебные действия:

Регулятивные учебные действия представлены умениями: принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

#### Познавательные учебные действия:

Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;

использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## **Предметные**

### **5-6 класс**

- адекватно оценивать ситуацию дорожного движения;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты при пожаре;
- безопасно применять первичные средства пожаротушения;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода;
- подавать сигналы бедствия и отвечать на них;
- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций природного характера для личности, общества и государства;
- предвидеть опасности и правильно действовать в случае чрезвычайных ситуаций природного характера;
- характеризовать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного характера;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты;

- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций техногенного характера для личности, общества и государства;
- предвидеть опасности и правильно действовать в чрезвычайных ситуациях техногенного характера;
- характеризовать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера;
- безопасно действовать по сигналу «Внимание всем!»;
- безопасно использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
- комплектовать минимально необходимый набор вещей (документов, продуктов) в случае эвакуации;
- характеризовать явления терроризма, экстремизма, наркотизма и последствия данных явлений для личности, общества и государства;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве) взрывного устройства;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при похищении или захвате в заложники (попытки похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников;
- характеризовать основные положения законодательных актов, регламентирующих ответственность несовершеннолетних за правонарушения;
- характеризовать опасные ситуации в местах большого скопления людей;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать в местах массового скопления людей;
- оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;
- характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;
- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;
- адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья; планировать распорядок дня с учетом нагрузок;
- безопасно использовать ресурсы интернета;
- анализировать состояние своего здоровья;
- определять состояния оказания неотложной помощи;
- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;
- оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении;

- извлекать инородное тело из верхних дыхательных путей;
- оказывать первую помощь при ушибах;
- оказывать первую помощь при растяжениях;
- оказывать первую помощь при вывихах;
- оказывать первую помощь при переломах;
- оказывать первую помощь при ожогах;
- оказывать первую помощь при отморожениях и общем переохлаждении;
- оказывать первую помощь при отравлениях;
- оказывать первую помощь при тепловом (солнечном) ударе;
- оказывать первую помощь при укусе насекомых и змей.

## **Предметные**

### **7 класс**

- адекватно оценивать ситуацию дорожного движения;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты при пожаре;
- безопасно применять первичные средства пожаротушения;
- предвидеть опасности и правильно действовать в случае чрезвычайных ситуаций природного характера;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты;
- предвидеть опасности и правильно действовать в чрезвычайных ситуациях техногенного характера;
- безопасно действовать по сигналу «Внимание всем!»;
- безопасно использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
- комплектовать минимально необходимый набор вещей (документов, продуктов) в случае эвакуации;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве) взрывного устройства;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при похищении или захвате в заложники (попытки похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать в местах массового скопления людей;

- оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;
- характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;
- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;
- адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья; планировать распорядок дня с учетом нагрузок;
- анализировать состояние своего здоровья;
- определять состояния оказания неотложной помощи;
- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;
- оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении;
- извлекать инородное тело из верхних дыхательных путей;
- оказывать первую помощь при ушибах;
- оказывать первую помощь при растяжениях;
- оказывать первую помощь при вывихах;
- оказывать первую помощь при переломах;
- оказывать первую помощь при ожогах;
- оказывать первую помощь при отморожениях и общем переохлаждении;
- оказывать первую помощь при отравлениях;
- оказывать первую помощь при тепловом (солнечном) ударе;
- оказывать первую помощь при укусе насекомых и змей.

## **2. Основное содержание курса**

### **Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства**

#### *Раздел I. Основы комплексной безопасности*

Город как среда обитания. Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища.

Особенности природных условий в городе. Взаимоотношения людей, проживающих в городе и безопасность. Безопасность в повседневной жизни. Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения. Пешеход. Безопасность пешехода.

Пассажир. Безопасность пассажира. Водитель. Пожарная безопасность.

Безопасное поведение в бытовых ситуациях. Погодные условия и безопасность человека.

Безопасность на водоемах. Чрезвычайные ситуации природного характера.

Общие правила поведения при ЧС природного характера. Опасные ситуации техногенного характера. Общие правила поведения при ЧС техногенного характера.

Природа и человек. Ориентирование на местности. Определение своего местонахождения и направления движения на местности. Подготовка к выходу на природу.

Определение места для бивака и организация бивачных работ. Определение необходимого снаряжения для похода. Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе. Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности. Подготовка и проведение лыжных походов. Водные походы и обеспечение безопасности на воде. Велосипедные походы и безопасность туристов. Основные факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем (внутреннем) и выездном туризме. Акклиматизация человека в различных климатических условиях. Акклиматизация в горной местности. Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта. Обеспечение личной безопасности на водном транспорте. Обеспечение личной безопасности на воздушном транспорте.

Автономное существование человека в природе. Добровольная автономия человека в природной среде. Вынужденная автономия человека в природной среде. Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании.

Опасные погодные явления. Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях. Укусы насекомых и защита от них. Клещевой энцефалит и его профилактика.

Различные природные явления. Общая характеристика природных явлений. Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера. Землетрясение. Причины возникновения и возможные последствия. Правила безопасного поведения населения при землетрясении. Расположение вулканов на Земле, извержения вулканов. Ураганы и бури, причины их возникновения, возможные последствия. Смерчи. Наводнения. Виды наводнений и их причины. Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнения. Сели и их характеристика. Цунами и их характеристика. Снежные лавины. Лесные и торфяные пожары и их характеристика. Инфекционная заболеваемость людей и защита населения. Эпизоотии и эпифитотии. Защита населения от последствий землетрясений. Последствия извержения вулканов. Защита населения. Оползни и обвалы, их последствия. Защита населения. Защита населения от последствий ураганов и бурь.

Защита населения от последствий наводнений. Защита населения от последствий селевых потоков. Защита населения от цунами. Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита населения.

## *Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций*

Антиобщественное поведение и его опасность. Обеспечение личной безопасности дома. Обеспечение личной безопасности на улице. Экстремизм и терроризм понятия и причины их возникновения. Виды экстремистской и террористической деятельности. Виды террористических актов и их последствия. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности.

Терроризм и факторы риска вовлечения подростка в террористическую и экстремистскую деятельность.

Роль нравственных позиций и личных качеств подростков в формировании антитеррористического поведения.

## **Модуль II. Здоровый образ жизни и оказание первой медицинской помощи**

### *Раздел 3. Основы здорового образа жизни.*

О здоровом образе жизни. Двигательная активность и закаливание организма-необходимые условия укрепления здоровья. Рациональное питание. Гигиена питания.

Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек.

Здоровый образ жизни и профилактика утомления. Компьютер и его влияние на здоровье. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека. Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека. Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ. Психологическая уравновешенность.

Стресс и его влияние на человека. Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте.

### *Раздел 4. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи*

Первая помощи при различных видах повреждений. Оказание первой помощи при различных видах повреждений. Первая помощь при ушибах, ссадинах. Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах. Первая помощь при отравлениях. Оказание первой помощи при отравлениях. Личная гигиена и оказание первой помощи в природных условиях. Оказание первой помощи при травмах. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе, отморожении и ожоге. Оказание первой помощи при укусах змей и насекомых. Общие правила оказания первой помощи. Оказание первой помощи при наружном кровотечении. Оказание первой помощи при наружном кровотечении. Оказание первой помощи при ушибах и переломах. Общие правила транспортировки пострадавшего.



### 3. Тематическое планирование, 5 класс

№п/п	Тема урока	Количество часов
1.	<b><i>Основы комплексной безопасности</i></b> Город как среда обитания.	1
2.	Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища.	1
3.	Особенности природных условий в городе.	1
4.	Взаимоотношения людей, проживающих в городе и безопасность.	1
5.	Безопасность в повседневной жизни.	1
6.	Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения.	1
7.	Пешеход. Безопасность пешехода.	1
8.	Пассажир. Безопасность пассажира.	1
9.	Водитель.	1
10.	Пожарная безопасность.	1
11.	Безопасное поведение в бытовых ситуациях.	1
12.	Погодные условия и безопасность человека.	1
13.	Безопасность на водоемах.	1
14.	Чрезвычайные ситуации природного характера.	1
15.	Общие правила поведения при ЧС природного характера.	1
16.	Опасные ситуации техногенного характера.	1
17.	Общие правила поведения при ЧС техногенного характера.	1
18.	<b><i>Основы противодействия экстремизму и терроризму в РФ.</i></b> Антиобщественное поведение и его опасность.	1
19.	Обеспечение личной безопасности дома.	1
20.	Обеспечение личной безопасности на улице.	1
21.	Экстремизм и терроризм понятия и причины их возникновения.	1
22.	Виды экстремистской и террористической деятельности.	1
23.	Виды террористических актов и их последствия.	1
24.	Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности.	1

25.	<b>Основы здорового образа жизни.</b> О здоровом образе жизни.	1
26.	Двигательная активность и закаливание организма - необходимые условия укрепления здоровья.	1
27.	Рациональное питание. Гигиена питания.	1
28.	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.	1
29.	Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек.	1
30.	<b>Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.</b> Первая помощи при различных видах повреждений.	1
31.	Оказание первой помощи при различных видах повреждений.	1
32.	Первая помощь при ушибах, ссадинах.	1
33.	Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах.	1
34.	Первая помощь при отравлениях. Оказание первой помощи при отравлениях.	1

### Тематическое планирование, 6 класс

№п/п	Тема урока	Количество часов
1.	<b>Основы комплексной безопасности</b> Природа и человек.	1
2.	Ориентирование на местности.	1
3.	Определение своего местонахождения и направления движения на местности.	1
4.	Подготовка к выходу на природу.	1
5.	Определение места для бивака и организация бивачных работ.	1
6.	Определение необходимого снаряжения для похода.	1
7.	Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе.	1
8.	Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности.	1
9.	Подготовка и проведение лыжных походов.	1
10.	Водные походы и обеспечение безопасности на воде.	1

11.	Велосипедные походы и безопасность туристов.	1
12.	Основные факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем (внутреннем) и выездном туризме.	1
13.	Акклиматизация человека в различных климатических условиях.	1
14.	Акклиматизация в горной местности.	1
15.	Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта.	1
16.	Обеспечение личной безопасности на водном транспорте.	1
17.	Обеспечение личной безопасности на воздушном транспорте.	1
18.	Автономное существование человека в природе.	1
19.	Добровольная автономия человека в природной среде.	1
20.	Вынужденная автономия человека в природной среде.	1
21.	Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании.	1
22.	Опасные погодные явления.	1
23.	Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях.	1
24.	Укусы насекомых и защита от них.	1
25.	Клещевой энцефалит и его профилактика.	1
26.	<b>Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.</b> Личная гигиена и оказание первой помощи в природных условиях.	1
27.	Оказание первой помощи при травмах.	1
28.	Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе, отморожении и ожоге.	1
29.	Оказание первой помощи при укусах змей и насекомых.	1
30.	<b>Основы здорового образа жизни.</b> Здоровый образ жизни и профилактика утомления.	1
31.	Компьютер и его влияние на здоровье.	1
32.	Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.	1
33.	Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека.	1
34.	Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека. Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ.	1

## Тематическое планирование, 7 класс

№п/п	Тема урока	Количество часов
1.	<b><i>Основы комплексной безопасности</i></b> Различные природные явления.	1
2.	Общая характеристика природных явлений.	1
3.	Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера.	1
4.	Землетрясение. Причины возникновения и возможные последствия.	1
5.	Правила безопасного поведения населения при землетрясении.	1
6.	Расположение вулканов на Земле, извержения вулканов.	1
7.	Ураганы и бури, причины их возникновения, возможные последствия.	1
8.	Смерчи.	1
9.	Наводнения. Виды наводнений и их причины.	1
10.	Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнения.	1
11.	Сели и их характеристика.	1
12.	Цунами и их характеристика.	1
13.	Снежные лавины.	1
14.	Лесные и торфяные пожары и их характеристика.	1
15.	Инфекционная заболеваемость людей и защита населения.	1
16.	Эпизоотии и эпифитотии.	1
17.	<b><i>Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций.</i></b> Защита населения от последствий землетрясений.	1
18.	Последствия извержения вулканов. Защита населения.	1
19.	Оползни и обвалы, их последствия. Защита населения.	1

20.	Защита населения от последствий ураганов и бурь.	1
21.	Защита населения от последствий наводнений.	1
22.	Защита населения от последствий селевых потоков.	1
23.	Защита населения от цунами.	1
24.	Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита населения.	1
25.	<b><i>Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации.</i></b> Терроризм и факторы риска вовлечения подростка в террористическую и экстремистскую деятельность.	1
26.	Роль нравственных позиций и личных качеств подростков в формировании антитеррористического поведения.	1
27.	<b><i>Основы здорового образа жизни.</i></b> Психологическая уравновешенность.	1
28.	Стресс и его влияние на человека.	1
29.	Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте.	1
30.	<b><i>Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.</i></b> Общие правила оказания первой помощи.	1
31.	Оказание первой помощи при наружном кровотечении.	1
32.	Оказание первой помощи при наружном кровотечении.	1
33.	Оказание первой помощи при ушибах и переломах.	1
34.	Общие правила транспортировки пострадавшего.	1