

ГКОУ «Нелидовская школа–интернат»

РАССМОТРЕНО на МО учителей начальных классов Руководитель МО: _____О.П. Диринова Протокол № 1 от «27» августа 2024 г.	СОГЛАСОВАННО Заместитель директора по УР: _____А.Г. Никитина «28» августа 2024 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор: ГКОУ «Нелидовская школа–интернат» _____Н.Н. Козырь Приказ № _ от «29» августа 2024 г.
---	---	--

Адаптированная рабочая программа

начального общего образования

обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

3 класса (вариант 1)

учебного предмета

«Основы безопасности жизнедеятельности»

на 2024-2025 учебный год
(срок реализации программы)

Составитель: учитель Лебедева Елена
Михайловна

г. Нелидово
2024г

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты освоения содержания рабочей программы.
3. Содержание обучения.
4. Тематический план.
5. Материально – техническое обеспечение.

1. Пояснительная записка

Адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

В соответствии с АООП ГКОУ «Нелидовская школа –интернат».

Программа предусматривает обучение в 3 классе в объеме 68 часов, по 2 урока в неделю по I варианту Базисного учебного плана специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида / для умственно отсталых детей/.

Проблема обеспечения личной безопасности человека приобретает особую актуальность в связи с ростом всеобщей напряженности, сложности и неустроенности жизни общества, характерной чертой которого стал высокий уровень преступности, постоянно создающий угрозу для человека, его здоровья.

Введение курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в учебный план начальной школы VIII вида подтверждается потребностями современной жизни: удручающими данными статистики о гибели и травматизме детей на дорогах страны, усугублением криминогенной обстановки, жертвами которой все чаще становятся дети.

Цель программы:

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

Основными задачами преподавания ОБЖ являются:

- изучить краткие теоретические основы правил безопасного поведения и здорового образа жизни в соответствии с возрастом и особенностями учащихся;
- сформировать мотивацию к здоровому образу жизни;
- выработать практические навыки по оказанию первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях.

Формы занятий данной программы определяются возрастными психофизиологическими особенностями учащихся. Занятия проводятся в основном в виде бесед, практических работ и викторин, направленных на выработку навыка самостоятельной работы.

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

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 учащимся и поощряется любая активность. Именно подобные возможности приводят к искоренению у школьников тревоги по поводу проблем, связанных с самораскрытием и публичными выступлениями.

Результаты обучения учащихся 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:

- 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.
- Количество видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы и др. Норма: 4—7 видов за урок.
- Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма 7—10 минут.
- Количество видов преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа и т.д. Норма: не менее трех.

- Чередование видов преподавания. Норма: не позже чем через 10—15 минут.
- Наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся:
 - метод свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия, свобода творчества и т.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).
- Место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования обсуждения.
- Поза учащихся, чередование позы (наблюдает ли учитель реально за посадкой учащихся; чередуются ли позы в соответствии с видом работы).
- 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.
- 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 учащимся о возможных последствиях выбора поведения и т. д.
- Наличие мотивации деятельности учащихся 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.
- Психологический климат на уроке. Наличие на уроке эмоциональных разрядок.
- Плотность урока, т. е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма: не менее 60% и не более 80%.
- Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности.

2. Планируемые результаты

- В основе учебно-воспитательного процесса лежат следующие ценности предмета «Основы безопасной жизнедеятельности»:
 - - формирование доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
 - - формирование потребности в соблюдении здорового образа жизни;
 - - формирование навыков культуры поведения на дорогах, в транспорте, общественных местах, безопасного поведения в природе, нравственного выбора и ответственности человека в отношении к самому себе и окружающим людям;
 - - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
 - - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
 - - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты.
- **Личностные результаты:**
 - развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
 - формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
 - воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.
- Научатся:
 - -сформировывать умение оценивать жизненные ситуации с точки зрения безопасности;

- -научить самостоятельно, формулировать самые простые, общие для всех людей правила здорового образа жизни, безопасного поведения;
- -сформировывать установку на здоровый образ жизни.
-
- **Предметными результатами** изучения курса «Основы безопасности жизнедеятельности» являются:
- **Предметные:**
- 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.
-
-
- **Предметные результаты** имеют два уровня овладения: минимальный и достаточный.
- **Минимальный и достаточный уровни усвоения по основам безопасности жизнедеятельности на конец обучения в 3 классе:**
-
- **Минимальный уровень: использовать приобретенные знания в практической деятельности и повседневной жизни для:**
- • перехода улицы;
- • проезда в общественном транспорте;
- • безопасного пользования предметами бытовой химии, электроприборами;
- • оказания ПМП;
- • правильных действий в случае любой опасности.
-
- **Достаточный уровень: использовать приобретенные знания в практической деятельности и повседневной жизни для:**
- • перехода улицы;
- • проезда в общественном транспорте;
- • безопасного пользования предметами бытовой химии, электроприборами;
- • оказания ПМП;
- • правильных действий в случае пожара
- • правильных действий в лесу, дома, в помещении, с животными, с незнакомцем и т.д.
-

3. СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема	Краткое содержание темы
1	Безопасность.	Что такое безопасность и где нас подстерегает опасность.
2	Безопасность в доме.	Какие опасности нас подстерегают в помещении (острые, колющие, режущие предметы, электроприборы, водопровод, лекарства, химикаты, газ, перила, балкон, лифт).

3	Личная безопасность в доме.	Как вести себя если раздался звонок в дверь, звонок по телефону (умение пользоваться телефоном).
4	Личная безопасность на улице.	Будь осторожным с окружающими, с незнакомыми на улице. Знакомство с основными правилами безопасности на улице.
5	Пожарная безопасность.	Знать основные правила пожарной безопасности. Как действовать при возникновении пожара в доме, в школе.
6	Безопасность на дорогах.	Основные правила поведения учащихся на дорогах и улицах. Знакомство с дорожными знаками и сигналами. Сигналы светофора.
7	Безопасность на воде.	Правила и меры безопасного поведения на водоёмах в зимней, весенней периоды. Основные спасательные средства.
8	Безопасность на льду.	Предосторожности при движении на льду, катании на лыжах и коньках.
9	Безопасность при общении с животными.	Меры безопасности при общении и уходе за домашними животными в городе и селе.
10	Оказание первой медицинской помощи при ушибах и ссадинах.	Знакомство с основными правилами оказания первой помощи при ушибах и ссадинах
11	Безопасность на природе.	Какая опасность нас подстерегает в лесу: гроза, пожар.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Безопасность.	8
2	Безопасность в доме.	6
3	Личная безопасность в доме.	4
4	Личная безопасность на улице.	8
5	Пожарная безопасность.	4
6	Безопасность на дорогах.	10
7	Безопасность на воде.	6
8	Безопасность на льду.	4
9	Безопасность при общении с животными.	6
10	Оказание первой медицинской помощи при ушибах и ссадинах.	6
11	Безопасность на природе.	6
	Итого	68

Тематический план
(68 ч в год, 2 ч в неделю)

№ п\п	Тема урока	Электронно-методические материалы, виды деятельности	Количество часов	дата
1 четверть – 18 часов.				
Безопасность.				
1-2	Что такое безопасность и где нас подстерегает опасность.	Беседа. Правила безопасного поведения. Работа с презентациями в формате PowerPoint.	2	
Безопасность в доме.				
3-4	Какие опасности нас подстерегают в помещении (острые, колющие, режущие предметы).	Беседа. Правила безопасного поведения с (острые, колющие, режущие предметы). Работа с презентациями в формате PowerPoint.	2	
5-6	Какие опасности нас подстерегают в помеще нии (электроприборы, водопровод, лекарства, химикаты, газ).	Беседа. Правила безопасного поведения с (электроприборы, водопровод, лекарства, химикаты, газ). Презентация.	2	
7-8	Какие опасности нас подстерегают в помещении (перила, балкон, лифт).	Беседа. Правила безопасного поведения с (перила, балкон, лифт). Презентация.	2	
Личная безопасность в доме.				
9-10	Звонок в дверь, звонок по телефону (умение пользоваться телефоном).	Беседа. Правила безопасного поведения дома. Телефон. Работа с презентациями в формате PowerPoint.	2	
Личная безопасность на улице.				
11-12	Будь осторожным с окружающими, с незнакомыми на улице.	Беседа. Правила безопасного поведения с окружающими, с незнакомыми на улице. Телефон.	2	

13-14	Знакомство с основными правилами безопасности на улице. Игра «Мы играем- правила изучаем».	Беседа. Правила безопасного поведения на улице. Игра «Мы играем- правила изучаем». Работа с презентациями в формате PowerPoint.	2	
Пожарная безопасность.				
15-16	Основные правила пожарной безопасности.	Беседа. Ситуации, в которых пожар произошел по вине детей. Правила пожарной безопасности. Работа с презентациями в формате PowerPoint.	2	
Оказание первой медицинской помощи при ушибах и ссадинах.				
17-18	Знакомство с основными правилами оказания первой помощи при ушибах и ссадинах. Игра «Мы играем- правила изучаем».	Беседа о правилах оказания первой помощи при ушибах и ссадинах. Игра «Мы играем- правила изучаем». Работа с презентациями в формате PowerPoint.	2	
II четверть -14 часов				
1-2	Как действовать при возникновении пожара в доме, в школе.	.Беседа. Правила пожарной безопасности. Работа с презентациями в формате PowerPoint.	2	
Безопасность на дорогах.				
3-4	Основные правила поведения учащихся на дорогах и улицах.	Беседа. Правила поведения учащихся на дорогах и улицах. Работа с презентациями в формате PowerPoint.	2	
5-6	Знакомство с дорожными знаками и сигналами.	Беседа. Дорожные знаки. Светофор. Работа с презентациями в формате PowerPoint.	2	
7-8	Сигналы светофора	Беседа. Дорожные знаки. Светофор. Работа с презентациями в формате PowerPoint.	2	
Безопасность на воде.				
9-10	Правила и меры безопасного поведения на водоёмах в зимней период.	Беседа. Правила и меры безопасного поведения на водоёмах в зимней период. Презентация. Работа с презентациями в формате PowerPoint.	2	

11-12	Основные спасательные средства.	Беседа. Основные спасательные средства. Чтение стихотворений. Игра: «Нарисуй запрещающие знаки» по правилам поведения у воды. Работа с презентациями в формате PowerPoint	2	
Безопасность на льду.				
13-14	Предосторожность при движении на льду, катании на лыжах и коньках.	Беседа. Правила и меры безопасного поведения при движении на льду, катании на лыжах и коньках. Игра: «Помоги другу».	2	
III четверть - 20 часов.				
1-2	Опасности на льду.	Беседа. Правила и меры безопасного поведения при движении на льду, катании на лыжах и коньках. Основные спасательные средства.	2	
Безопасность при общении с животными.				
3-4	Меры безопасности при общении и уходе за домашними животными	Презентация: «Про кошек и собак» Беседа.	2	
5-6	Меры безопасности при общении и уходе за домашними животными в городе.	Презентация: «Какие бывают животные» Беседа.	2	
7-8	Меры безопасности при общении и уходе за домашними животными в селе.	Беседа о мерах безопасности при общении и уходе за домашними животными в селе. Составление правил безопасного поведения.	2	
Оказание первой медицинской помощи при ушибах и ссадинах.				
9-10	Основные правила оказания первой помощи при ушибах и ссадинах.	Беседа о правилах оказания первой помощи при ушибах и ссадинах. Работа с презентациями в формате PowerPoint.	2	

11-12	Игра «Мы играем- правила изучаем».	Составление алгоритмов принятия медицинской помощи при ушибах и порезах в игровой форме. Работа с презентациями в формате PowerPoint.	2	
Безопасность на воде.				
13-14	Правила и меры безопасного поведения на водоёмах в весенней период.	Беседа. Чтение стихотворений о лете. Составление правил и мер безопасного поведения на водоёмах в весенней период.	2	
Безопасность на природе.				
15-16	Какая опасность нас подстерегает в лесу.	Презентация: «Лесные опасности». Беседа.	2	
17-18	Гроза	Беседа о соблюдении правил безопасности при грозе. Чтение рассказов о грозе. Презентация.	2	
19-20	Пожар.	Беседа о соблюдении правил пожарной безопасности. Чтение рассказов о пожаре. Презентация.	2	
4 четверть – 16 часов.				
Безопасность в доме.				
1-2	Опасно ли быть неряхой?	Беседа. Правила безопасного поведения с (электроприборы, водопровод, лекарства, химикаты, газ). Презентация.	2	
Безопасность на дорогах.				
3-4	Улица – не место для игр.	Беседа. Правила поведения учащихся на дорогах и улицах. Презентация.	2	

5-6	Обобщающий урок по безопасности на дороге. Викторина.	Викторина. Правила поведения учащихся на дорогах и улицах. Презентация.	2	
Личная безопасность на улице.				
7-8	«Если ты заблудился».	Беседа. Правила безопасного поведения с окружающими, с незнакомыми на улице. Телефон.	2	
9-10	«Осторожно! Незнакомец». Опасные ситуации: контакты с незнакомыми людьми на улице».	Беседа. Правила безопасного поведения на улице. Игра «Мы играем- правила изучаем». Работа с презентациями в формате PowerPoint.	2	
Безопасность.				
11-12	Прогулка весной и летом. «Береги и охраняй природу»	Презентация: «Лесные пожары». Беседа.	2	
13-14	Игра «Мы играем- правила изучаем».	Игра по правилам дорожного движения. Отгадывание кроссвордов о правилах поведения на природе. Работа с презентациями в формате PowerPoint.	2	
15-16	Повторение.	Правила безопасного поведения на дорогах, при Ч. С., в лесу и у водоёмов. Игра: «Да, нет».	2	

5. Материально-техническое обеспечение

-Проектор

-Компьютер

Аношкина Л.И. Тематическое планирование и примерное содержание занятий для учащихся 1–4 классов специальных коррекционных школ. – Омск, 1998, 112с.

Ковалько В.И. Игровой модульный курс по ПДД или школьник вышел на улицу: 1-4 классы. – М.: ВАКО, 2006. – 192 с. – (Мастерская учителя).

Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи. – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2008. – 64с.

Основы безопасности жизнедеятельности. 1-4 классы: школьный курс в текстах, кроссвордах, стихах, играх и задачах с картинками / авт.-сост. Г.П. Попова. – Волгоград: Учитель, 2006. – 104 с.

Основы безопасности жизнедеятельности. 3 класс: поурочные планы / сост. Г.Н. Шевченко. – Волгоград: Учитель, 2007. – 113 с.

Старцева О.Ю. Школа дорожных наук: Дошкольникам о правилах дорожного движения. 3-е изд., дополн. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 64с.

Хабибуллина Е.Я. Дорожная азбука в детском саду. Конспекты занятий. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 64 с., цв. вкл.

Шинкарчук С.А. Правила безопасности дома и на улице. – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2008. – 64 с.

Шорыгина Т.А. Беседы об основах безопасности с детьми. – М.: ТЦ Сфера, 2011. – 80 с.

Шорыгина Т.А. Беседы о правилах пожарной безопасности. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 64 с. – (Вместе с детьми).

Элькин Г.Н. Правила безопасного поведения на дороге. – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2009. – 64с.