

Г К О У «Нелидовская школа –интернат».

Рассмотрено на МО учителей начальных классов Руководитель МО: _____Диринова О.П. Протокол№1 От 22 августа 2025 года	Согласовано; Заместитель директора по УР: _____Никитина А.Г. 26 августа 2025 года	Утверждаю: Директор ГКОУ «Нелидовская школа-интернат» _____Козырь Н.Н. 28 августа 2025 года
--	--	---

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

основного общего образования

обучающихся с нарушение интеллекта

3-4 классов (вариант 1)

учебного предмета

«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

на 2025-2026 учебный год

Программу составила учитель : Е. М. Лебедева

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 интеллектуальными нарушениями разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

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

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

Цель программы обучения: создать условия для формирования отношения к человеку и его здоровью как к ценности, выработка практических навыков безопасного поведения в социуме.

Задачи программы обучения:

- ~ 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.

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

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 вырабатывать 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 во 4 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 образовательной программы.

68 часов, 2 часа в неделю

На основании программы Программа курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для общеобразовательных учреждений», 1994 года издания, в рабочую программу по основам безопасности жизнедеятельности 4 класса включены следующие разделы:

1. Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся

1.1. Безопасное поведение на улицах и дорогах

Движение пешеходов по улицам и дорогам.

Правостороннее и левостороннее движение.

Элементы улиц и дорог. Дорожная разметка. Перекрестки, их виды.

Переходим улицу, площадь, перекресток. Сигналы светофора и регулировщика. Виды транспортных средств. Скорости движения городского транспорта. Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств.

Мы пассажиры. Безопасность пассажиров. Обязанности пассажиров. Правила посадки и высадки из транспортного средства.

На загородной дороге, движение пешехода по загородной дороге.

1.2. Пожарная безопасность и поведение при пожаре

Огонь и человек. Пожар в общественных местах (школа, кинотеатр), причина пожаров. Правила поведения при возникновении пожара в общественных местах. Страх, навыки. Возникновение пожара в общественном транспорте. Правила поведения.

1.3. Безопасное поведение дома

Меры безопасности при пользовании предметами бытовой химии. Соблюдение мер безопасности при пользовании электрическими приборами в быту. Соблюдение мер безопасности при пользовании газовыми приборами и печном отоплении.

1.4. Безопасное поведение в ситуациях криминогенного характера

Правила обеспечения сохранности личных вещей. Защита квартиры (дома) от воров и грабителей. Звонок в дверь. Звонок по телефону.

Особенности поведения с незнакомыми людьми. Самозащита от насильников и хулиганов.

2. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи 2.1. Первая медицинская помощь при отравлении газами

Отравление. Причины отравлений газообразными или вдыхаемыми токсическими веществами. Профилактика отравлений. Признаки отравления угарным газом. Первая помощь при отравлении угарным газом.

4. Защита человека в чрезвычайных ситуациях

4.1. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени

Чрезвычайные ситуации природного происхождения. Ураганы, бури(штормы), смерчи. Примеры их последствий, мероприятия по защите. Оползни, сели, лавины. Мероприятия по предупреждению и защите от их последствий.

4.2. Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения. Организация; оповещения населения о чрезвычайных ситуациях. Примеры содержания речевой информации о чрезвычайных ситуациях.

4.3. Подготовка обучаемых к действиям в ЧС мирного времени.

Защитные сооружения гражданской обороны (убежище, ПРУ).

4. Тематическое планирование по ОБЖ

3-4 класс

(2 ч. в неделю. 68ч. за год)

№	Тема	Кол-во часов	Электрон.учебно-методич.материалы, виды деятельности	дата
	Введение.			
1	Город как источник опасности.	2	Беседа.Отличие города от сельской местности. Опасные ситуации в городе, их причины. Чрезвычайные ситуации. Работа с презентациями в формате PowerPoint.	
2	Системы обеспечения безопасности города.	2	Работа с презентациями в форматеPowerPoint. Городские службы безопасности, их телефоны. Служба спасения. Телефон доверия.	
	Безопасное поведение на улицах и дорогах.			
3	Дорога, ее элементы и правила поведения на ней.	2	Беседа.Улица, дорога, тротуар, обочина. Правила безопасного поведения пешехода на тротуаре, обочине и дороге. Элементы улиц и дорог: тротуар, проезжая часть, перекрёсток. Назначение и роль дорожной разметки. Работа с презентациями в формате PowerPoint.	
4	Как пешеходы и водители поделили улицу.	2	Пр Правила перехода улиц и дорог. Опасные ситуации на дороге. Правила поведения на улице дороге. Дорожные знаки. Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств: звуковой сигнал и световые указатели. Работа с презентациями в формате PowerPoint.	
5	О чем говорят дорожные знаки.	2	Виды дорожных знаков: разрешающие, запрещающие, предупреждающие, указательные. Значение дорожных знаков. Работа с презентациями в формате PowerPoint.	
6	Перекрестки и их виды. Сигналы, регулирующие дорожное движение.	2	Виды перекрестков: трехсторонний, четырехсторонний. Правила перехода дороги по пешеходному переходу на нерегулируемом перекрестке. Сигналы светофора и регулировщика. Светофоры транспортные и пешеходные. Дорога, ее элементы, правила поведения на ней. Правила перехода дороги. Работа с презентациями в формате PowerPoint.	
7	Виды транспортных	2	Классификация транспортных средств по назна-	

	средств.		чению, по месту передвижения.	
8	Мы – пассажиры. Поездка на любых видах транспорта (автобус, троллейбус).	2	Правила пользования общественным транспортом. Правила безопасного поведения при посадке в транспорт. Правила поведения в транспорте. Знак «Место остановки». Правила поведения на остановке. Обязанности пассажиров. Анализ опасных ситуаций. Работа с презентациями в формате PowerPoint.	
9	Виды автотранспортных средств и их тормозные свойства.	2	Различие автотранспортных средств по назначению, габаритам, по скорости разгона, скоростным качествам, тормозным свойствам. Тормозной путь. Остановочный путь. Работа с презентациями в формате PowerPoint.	
10	Правостороннее движение транспортных средств и пешеходов.	2	Улицы с односторонним и двусторонним движением. Происхождение правила о правостороннем движении. Правила движения пешеходов и транспортных средств по улицам. Работа с презентациями в формате PowerPoint.	
11	Ты – велосипедист.	2	Общее устройство велосипеда. История создания велосипеда. Правила езды на велосипеде. Дорожные знаки «Движение на велосипедах запрещено» и «Велосипедная дорожка». Работа с презентациями в формате PowerPoint.	
12	Причины детского травматизма на дорогах.	2	Правила безопасного поведения на дороге. Разбор конкретных несчастных случаев с детьми. Работа презентациями в формате PowerPoint.	
Опасные ситуации в доме (квартире).				
13	Дом, в котором мы живём.	2	Эволюция жилища человека. Причины возникновения опасных ситуаций в квартире. Правила безопасности. Работа с презентациями в формате PowerPoint.	
14	Пожар.	2	Причины пожара. Действия при пожаре. Средства пожаротушения. Как уберечься от пожара. Работа с презентациями в формате PowerPoint.	
15	Затопление квартиры.	2	Причины затопления. Действия в случае затопления. Как уберечься от затопления. Работа с презентациями в формате PowerPoint.	
16	Электричество.	2	Случаи поражения электрическим током. Как уберечь себя от поражения электрическим током.	

17	Опасные вещества.	2	Бытовой газ, бытовая химия, лекарства, продукты питания. Причины отравления. Правила обращения с опасными веществами. Правила хранения. Маркировка. Действия при отравлении. Работа с презентациями в формате PowerPoint.	
18	Захлопнулась дверь (сломался замок, потерялся ключ).	2	Действия в данной ситуации.	
19	Взрыв и обрушение дома.	2	Причины взрывов в жилых домах. Последствия. Действия в данной ситуации. Работа с презентациями в формате PowerPoint.	
Опасные ситуации на улице.				
20	Гололёд.	2	Понятие гололёд. Что делать во время гололёда.	
21	Уроки городской безопасности.	2	Объекты города, которые могут представлять опасности (автобусные остановки, кинотеатр, пляж, парк, вокзал). Правила поведения при пожаре в помещении. Работа с презентациями в формате PowerPoint.	
22	Толпа.	2	Чем опасна толпа и паника? Правила поведения в местах массового скопления людей. Действия в толпе при панике и бегстве. Работа с презентациями в формате PowerPoint.	
23	Собака бывает кусачей.	2	Собаки домашние и бродячие. Почему собака нападает? Действия в данной ситуации. Работа с презентациями в формате PowerPoint.	
Защита человека в чрезвычайных ситуациях.				
24	Основы безопасности человека в экстремальных ситуациях.	2	Что такое экстремальная ситуация. Классификация чрезвычайных ситуаций: природного характера, аварии и катастрофы в промышленности и на транспорте. Действия человека при сильном ветре во время грозы, во время сильной жары и во время наводнения. Работа с презентациями в формате PowerPoint.	
25	Умение преодолевать страх.	2	Понятие об МЧС, служба спасения – 01. Страх и паника при чрезвычайных ситуациях и их преодоление. Спасатели. Работа с презентациями в формате PowerPoint.	
26	Природа и безопасность.	2	Различные экстремальные ситуации и правила поведения при их возникновении. Природные катастрофы: смерчи, наводнения, извержение вулканов, землетрясения. Работа с презентациями в формате PowerPoint.	

27	Чрезвычайные ситуации на общественном и городском транспорте.	2	Различные экстремальные ситуации и правила поведения при их возникновении. Работа с презентациями в формате PowerPoint.	
28	Чрезвычайные ситуации на железнодорожном транспорте.	2	Различные экстремальные ситуации и правила поведения при их возникновении. Работа с презентациями в формате PowerPoint.	
29	Чрезвычайные ситуации на морском и речном транспорте.	2	Правила безопасности на воде. Способы самоспасения. Простейшие приемы оказания помощи терпящим бедствие на воде и на льду. Работа с презентациями в формате PowerPoint.	
30	Чрезвычайные ситуации на авиационном транспорте.	2	Различные экстремальные ситуации и правила поведения при их возникновении. Работа с презентациями в формате PowerPoint.	
Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни.				
31	Безопасность при любой погоде.	2	Влияние на человека погодных условий. Солнечный удар, удар молнии, поражение электрическим током, гололед, укус насекомых. Правильные действия при их получении. Работа с презентациями в формате PowerPoint.	
32	Умение плавать – основной фактор безопасности на воде.	2	Пляж, бассейн. Стили плавания. Правила безопасности на воде. Простейшие приемы оказания помощи терпящим бедствие на воде. Способы само- и взаимоспасения. Работа с презентациями в формате PowerPoint.	
33	Игры в воде. Как помочь утопающему.	2		
34	Безопасное поведение дома.	2	Правила безопасного поведения при использовании электрическими и газовыми приборами, средствами бытовой химии. Опасные ситуации, которые могут возникнуть дома (спички, нож, вязальная спица, телевизор, бытовая химия, газ и др.), как правильно действовать и как их можно избежать. Работа с презентациями в формате PowerPoint.	

5. Материально – техническое обеспечение.

1. Е.А. Порочина «Поурочные разработки по ОБЖ» 1 класса.
2. Поляков, В.В.. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 2-3 кл. (1-3), 2-4 кл. (1-4). В 3 ч. Ч. 1. – М.: Дрофа; ДиК, 1997. – 88 с., ил.
3. Поляков, В.В.. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 2-3 кл. (1-3), 2-4 кл. (1-4). В 3 ч. Ч. 2. – М.: Дрофа; ДиК, 1997. – 72 с., ил.
4. Программа интегрированного учебного курса «Уроки здоровья и основы безопасности жизнедеятельности». О.С. Гладышева, И.Ю. Абросимова;
5. Программа курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 1994.
6. А.Усачёв. А.Березин «Школа безопасности»
- 7.Е.А. Порочина «Поурочные разработки по ОБЖ» 1 класса.
7. Поляков, В.В.. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 2-3 кл. (1-3), 2-4 кл. (1-4). В 3 ч. Ч. 1. – М.: Дрофа; ДиК, 1997. – 88 с., ил.
8. Поляков, В.В.. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 2-3 кл. (1-3), 2-4 кл. (1-4). В 3 ч. Ч. 2. – М.: Дрофа; ДиК, 1997. – 72 с., ил.
9. Программа интегрированного учебного курса «Уроки здоровья и основы безопасности жизнедеятельности». О.С. Гладышева, И.Ю. Абросимова;
10. Программа курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 1994.
11. А.Усачёв. А.Березин «Школа безопасности»
- 12.Компьютер
- 13.Проектор

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968146

Владелец Козырь Надежда Николаевна

Действителен с 09.10.2025 по 09.10.2026