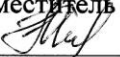
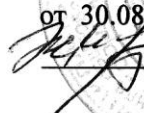


**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 15 х. Андреевский  
Советского района»**

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по УВР  
 Т. Н. Шилова  
29.08.2019 г.

УТВЕРЖДЕНА

Протокол заседания  
педагогического совета  
от 30.08.2019 г. № 1  
 Ж. И. Чижикова



**Рабочая адаптированная основная  
общеобразовательная программа образования обучающихся  
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, I вариант)  
по учебному предмету  
основы безопасности жизнедеятельности  
учителя Халиловой Марии Александровны  
9 класс**

2019-2020 учебный год

### **Пояснительная записка**

Программа по основам безопасности жизнедеятельности составлена на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в соответствии с ФГОС.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Данная адаптированная рабочая программа составлена на 17 занятий изучения предмета «ОБЖ» в 9 классе на основании индивидуального учебного плана на 2019-2020 учебный год, в неделю выделено 0,5 часа учебного времени на предмет «ОБЖ».

### **Планируемые результаты**

Учащиеся должны:

- овладеть основными бытовыми умениями и навыками;
- уметь называть свое имя и фамилию;
- выражать свои потребности, значимые для здоровья и сохранения его, используя невербальные и вербальные средства общения;
- уметь выполнять элементарные гигиенические процедуры;
- уметь элементарно описывать свое самочувствие, используя вербальные и невербальные средства общения;
- уметь подбирать одежду и обувь по сезону, в зависимости от погоды;
- овладеть элементарными навыками осторожного и осмотрительного отношения к опасным ситуациям;
- определять наличие опасной ситуации;
- овладеть элементарными правилами дорожного движения;
- овладеть элементарными правилами пользования общественным транспортом;
- овладеть правилами безопасности при работе с бытовой техникой;
- уметь определять факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье (плохо-хорошо, полезно-вредно для здоровья).

### **Формы организации учебного процесса**

**Организация и проведение уроков** по предмету «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности (ОБЖ)» строится в форме совместной деятельности учителя и учащихся, включающих практические и игровые упражнения.

### **Формы обучения:**

- урок с элементами игры
- практическое занятие
- экскурсия
- игра

### **Методы и приёмы обучения:**

- методы стимулирования мотивации учебно-познавательной деятельности
- методы формирования интереса к учению
- создание ситуации занимательности, ситуаций успеха
- использование познавательных игр
- словесные методы – рассказ, объяснение, беседа
- наглядные методы – показ, иллюстрация, демонстрация, использование ИКТ
- практические методы – упражнения, практические действия, опыты

### **Виды деятельности учащихся на уроке:**

- наблюдение
- упражнения – по подражанию, по инструкции: двигательные, аудиально-визуальные (слушание, показ), ритмические
- игры-имитации, жестово-образные игры
- выкладывание пиктограмм
- рисование и дорисовывание, раскрашивание, штриховка
- предметно-практическая деятельность: конструирование, лепка, аппликация

### **Формы текущего контроля знаний в классе:**

- опрос;
- тесты;
- тематические кроссворды;
- самостоятельная работа по индивидуальным карточкам.

### **Формы промежуточной и итоговой аттестации:**

- оценки за четверть;
- оценки за полугодие;
- оценки за год.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» (9 КЛАСС)**

### **Раздел 1. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях**

1. Нарушение экологического равновесия в местах проживания и его влияние на здоровье человека.
  - 1.1. Экологическая безопасность России
  - 1.2. Среда обитания человека- важнейшие факторы его здоровья
  - 1.3. Химические загрязнения
  - 1.4. Как организм защищается от ксенобиотиков
  - 1.5. Шум и здоровье
  - 1.6. Безопасное питание
  - 1.7. Биоритмы

- 1.8. Как избежать переутомления
- 1.9. В движении – жизнь
- 1.10. Физические резервы человека
- 1.11. Стресс – факторы и стресс – реакции. Болезни «истощения»
- 1.12. Особенности реакции на стресс у разных людей. Защита от стресса
- 1.13. Информационные перегрузки. Искусство общения
- 1.14. Природная среда – источник инфекционных заболеваний. СПИД.
- 1.15. Экологическая безопасность в природных условиях
- 1.16. Природные аллергены
- 1.17. Старение и изменения продолжительности человеческой жизни
- 1.18. Доступные каждому пути продления жизни. Современные теории продления жизни.

Система экологической безопасности. Экологическая опасность. Закономерности функционирования биосферы. Принципы Концепции экологической безопасности. Среда обитания. Виды загрязнения окружающей среды. Ксенобиотики. Металлы, представляющие угрозу жизни и здоровью человека. Причины химического отравления. Механизмы защиты организма человека от ксенобиотиков. Воздействие звуков на человека. Опасность шумов и как от них защититься. Болезни питания. Собственная безопасность при питании. Биологические ритмы. Усталость. Как избежать переутомления. Гиподинамический синдром. Двигательная активность. Типы темперамента. Как защититься от стресса. Информационные перегрузки. Искусство общения. Возбудители инфекционных заболеваний. Эпидемия. Компоненты инфекционных болезней. ВИЧ – инфекция. Симптомы СПИДа. Основы профилактики СПИДа. Пути передачи СПИДа. Воздействия на организм мороза, высокой температуры. Сущность закаливания. Аллергия. Анафилактический шок. Ядовитые вещества, содержащиеся в растениях, животных, грибах. Старение. Причины старения. Герантология. Пути продления жизни.

*Требования к уровню подготовки обучающихся.*

В результате изучения темы ученик должен

Знать/понимать: Концепцию экологической безопасности; виды загрязнений окружающей среды; причины химического отравления; влияние шума на здоровье человека; болезни питания; биологические ритмы; физические резервы человека; типы темперамента; почему возникают эпидемии; факторы закаливания; пути продления жизни.

Уметь: защищаться от ксенобиотиков, от шума разного происхождения; правильно питаться; соблюдать ритм труда и отдыха; предупреждать возникновение стресса; улучшать процесс запоминания; оказывать помощь при анафилактическом шоке.

*2. Правила безопасного поведения в повседневной жизни*

- 2.1. Безопасное пользование компьютером
- 2.2. Меры безопасности на уроках в школе

Факторы отрицательного воздействия компьютера на организм человека. Организация рабочего места у компьютера. Правила безопасности на уроках химии, физики, физкультуры, ОБЖ и при занятиях спортом. Безопасность при работе с режущими, колющими инструментами и металлорежущим оборудованием.

*Требования к уровню подготовки обучающихся.*

В результате изучения темы ученик должен

Знать/понимать: факторы отрицательного воздействия на организм человека; меры безопасности.

Уметь: правильно пользоваться компьютером.

### 3. Правила безопасности дорожного движения

#### 3.1. Автомобиль, мотоцикл

#### 3.2. Правила дорожного движения

Регистрация механических транспортных средств и прицепов в ГИБДД. «Требования к техническому состоянию транспортных средств (по основным положениям по допуску транспортных средств к эксплуатации и обязанностям должностных лиц по обеспечению безопасности дорожного движения, приложению к ним - Перечню неисправностей и условий, при которых запрещается эксплуатация транспортных средств, а также ГОСТу)». Оборудование грузового автомобиля для перевозки людей.

Оборудование учебного транспортного средства.

Опасный груз. Система информации об опасности (СИО) и ее основные элементы: информационные таблицы для обозначения транспортных средств; аварийная карточка; информационная карточка для расшифровки кода экстренных мер, указанных на информационной таблице; специальная окраска и надписи на транспортных средствах.

Обязанности должностных лиц по обеспечению безопасности дорожного движения: содержание дороги, дорожных сооружений в безопасном для движения состоянии; меры, устраняющие помехи для движения на дорогах. должностные лица, ответственные за техническое состояние и эксплуатацию транспортных средств. Сдача экзаменов в ГИБДД.

*Требования к уровню подготовки обучающихся.*

В результате изучения темы ученик должен

Знать/понимать: правила безопасности дорожного движения.

Уметь: соблюдать правила безопасности дорожного движения. Адекватно оценивать ситуацию на проезжей части и тротуаре.

### 4. Действия человека при ЧС

#### 4.1. Действия в районе аварии с выбросом химических и радиоактивных веществ

#### 4.2. Поисково-спасательные работы

*Требования к уровню подготовки обучающихся.*

В результате изучения темы ученик должен

Знать/понимать: средства защиты органов дыхания и кожи; приборы для измерения мощности радиации; сигнал международного кода.

Уметь: правильно подбирать по размеру противогаз; пользоваться средствами защиты кожи; использовать подручные средства для переноса пострадавших.

## **Раздел 2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС**

### *1. Международное гуманитарное право по защите населения в ЧС*

1.1. История создания международной системы гуманитарного реагирования при ЧС

1.2. Цели, задачи и принципы гуманитарной деятельности

1.3. Гуманитарные акции МЧС России

Международный комитет Красного Креста. Армия спасения. Гуманитарная помощь. Гуманитарные операции. Принципы гуманитарного реагирования. Российский национальный корпус чрезвычайного реагирования.

*Требования к уровню подготовки обучающихся.*

В результате изучения темы ученик должен

Знать/понимать: основные мероприятия ГО по защите населения от последствий ЧС; историю создания Международных комитетов.

## **Раздел 3. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи**

### *1. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи*

1.1. Медицинская аптечка и правила ее использования

1.2. Использование природных лекарственных средств.

1.3. Терминальные состояния. Первая реанимационная помощь

1.4. Помощь при шоке и водных травмах

Индивидуальная аптечка. Групповая аптечка. Комплектование аптечки.

Отвары и настои растительного сырья. Пропорции природных лекарственных средств. Терминальные состояния. Этапы первой реанимационной помощи.

Искусственная вентиляция легких. Массаж сердца. Виды шока. Первая медицинская помощь при шоке 3 степени. Приемы первой реанимационной помощи при утоплении.

*Требования к уровню подготовки обучающихся.*

В результате изучения темы ученик должен

Знать/понимать: основные правила профилактики травм в повседневной жизни (дома, на улице, в школе) и при занятиях спортом.

Уметь: владеть навыками приемов оказания первой медицинской помощи.

## **Учебно-тематический план**

№	Наименование раздела и темы	
<b>I</b>	<b>Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях</b>	<b>5</b>
1	Нарушение экологического равновесия в местах проживания и его влияние на здоровье человека.	

2	Правила безопасного поведения в повседневной жизни	
3	Правила безопасности дорожного движения	
4	Действия человека при ЧС	
<b>II</b>	<b>Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС</b>	9
1	Международное гуманитарное право по защите населения в ЧС	
<b>III</b>	<b>Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи</b>	3
1	Организация первой доврачебной помощи	

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	К-во часов	Домашнее задание	Дата
<b>Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях- 5 ч.</b>				
1	Вводный урок. Что изучает ОБЖ. Инструктаж	1		
2	Анализ и разбор ДТП. Дорожная ситуация.	1		
3	Меры по профилактике травм в школьном возрасте	1		
4	Медицинская аптечка. Экологическая безопасность	1		
5	Правила действия учащихся в ЧС природного и техногенного характера	1		
<b>Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС-9 ч.</b>				
6	Здоровье и здоровый образ жизни	1		
7	Здоровье индивидуальное и общественное.	1		
8	Оценка общего уровня здоровья.	1		
9	Биологические ритмы организма человека	1		
10	Закаливание и занятие спортом	1		
11	Правила проведения экстренной реанимационной помощи..	1		
12	Оказание первой медицинской помощи при утоплении	1		
13	Первая доврачебная помощь	1		
14	Первая доврачебная помощь	1		
<b>Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи – 3 ч.</b>				
15	Основы военной службы. Правовые основы воинской службы.	1		
16-17	Военная присяга. Военные уставы. Зачем нужна строевая подготовка. Повторение и обобщение	2		



