

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 231 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО:

УТВЕРЖДЕНО:

на педагогическом совете

Протокол № 6

от 28 мая 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности «ЗДОРОВЬЕ И ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ  
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

**для обучающихся 5-9 классов**

**с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

**вариант I**

Разработана в соответствии с требованиями Федерального образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант I)

Составил: Никитина Е.С.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

1. Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности» для обучающихся 5-9 классов составлена в соответствии с:

- требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"); (далее - Стандарт);

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. N 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 28.08.2020 № 442;

- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы № 231 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга;

- Авторской образовательной программой под общей редакцией А.Т. Смирнова (программа по курсу «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности» для 5-11 классов общеобразовательных учреждений, авторы А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, М.В. Маслов // Программы общеобразовательных учреждений. Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности. 5-11 классы / под общей редакцией А.Т. Смирнова.- М.: Просвещение, 2018г.);

2. Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности» рассчитана на 1 час в неделю в каждом классе с 5 по 9 (исходя из 34 учебных недель в году);.

Рабочая программа внеурочной деятельности «ЗДОРОВЬЕ И ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» (5-9 классы) – комплексная программа формирования у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Программа направлена на удовлетворение как общих, так и особых образовательных потребностей каждого ребёнка с ОВЗ: при осуществлении значительной редукции и прагматизации «академического» компонента образования происходит максимальное углубление в область развития «жизненной компетенции».

3. Программа «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности» предназначен для воспитания личности безопасного типа, хорошо знакомой с современными проблемами безопасности жизни и жизнедеятельности человека, осознающей их важность, стремящейся решать эти проблемы, разумно сочетая личные интересы с интересами общества.
4. Программа разработана с учетом комплексного подхода к формированию у учащихся современного уровня культуры безопасности и позволяет: - последовательно и логически взаимосвязано структурировать тематику курса внеурочной деятельности «ЗДОРОВЬЕ И ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»: - эффективно использовать межпредметные связи; - обеспечить непрерывность образования и более тесную преемственность процессов обучения; - повышать эффективность процесса формирования у учащихся современного уровня культуры безопасности с учетом возрастных особенностей

Основными целями изучения курса внеурочной деятельности «ЗДОРОВЬЕ И ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» являются:

1. Освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях (ЧС) природного, техногенного и социального характера; здоровье и здоровом образе жизни (ЗОЖ); государственной системе защиты населения от опасных и ЧС. 2. Воспитание ценностного отношения к человеческой жизни и здоровью. 3. Развитие черт личности, необходимых для безопасного поведения в ЧС; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности в соблюдении ЗОЖ. 4. Овладение умениями оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в ЧС; оказывать ПМП пострадавшим.

6. Изучение тематики данной рабочей программы направлено на решение следующих задач: - формирование у учащихся научных представлений о принципах и путях снижения «фактора риска в деятельности человека и общества; - выработка умений предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации природного характера и адекватно противодействовать им; - формирование у учащихся модели безопасного поведения в условиях повседневной жизни. Адаптированная рабочая программа по ЗДОРОВЬЕ И ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ указывает в качестве приоритетного личностно-ориентированное, развивающее обучение, способствующее не только предметной подготовке, но и индивидуальному развитию ребёнка, становлению социального опыта и коррекции личности с

учётом его индивидуальных и возрастных особенностей на всех этапах обучения.

7. Программа внеурочной деятельности «ЗДОРОВЬЕ И ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» для 5-9 классов построена с учётом принципов системности, научности и доступности, а также преемственности и перспективности между различными разделами курса.

8. Содержание программы внеурочной деятельности «ЗДОРОВЬЕ И ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» максимально связывается с жизненным опытом учащихся, носит ярко выраженный прикладной характер и имеет практическую значимость и жизненную необходимость.

9. Основные направления коррекционной работы: - развитие зрительного восприятия и узнавания; - развитие пространственных представлений и ориентации; - развитие основных мыслительных операций; - развитие наглядно-образного и словесно-логического мышления; - коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы; - обогащение словаря; - коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках.

Проведение цикла внеурочных занятий в рамках реализации программы воспитательной деятельности отвечает целям и задачам формирования и развития жизненной компетенции обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, с инвалидностью (далее – с ОВЗ). В то же время цикл внеурочных занятий должен быть реализован с учетом особых образовательных потребностей разных возрастных и нозологических групп обучающихся с ОВЗ, их индивидуальных особенностей здоровья, развития, организации образования.

В содержании программы предусмотрена адаптация содержания каждого занятия с учетом: – доступности для понимания обучающимися с нарушениями интеллекта; – непрерывности коррекционно-развивающей направленности всех форм урочной и внеурочной деятельности.

### **Общая характеристика**

1. Курс внеурочной деятельности «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности» на направлен на:

- формирование у школьников современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности; формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;
- воспитание антитеррористического поведения и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению;
- формирование целостного представления о мире, основанного на приобретенных знаниях, умениях и способах деятельности;

2. Основными принципами обучения являются: сознательность, активность и самостоятельность; системность, последовательность и комплексность; прочность формирования знаний, умений и навыков; групповой и индивидуальные принципы обучения.

3. Принципы реализуются с помощью различных методов и средств (ТСО, наглядность), приемов позволяющих представлять взаимосвязь изучаемых явлений с реальной действительностью. Основные методы обучения: наблюдения, повседневный опыт, интуитивное предсказание, активные методы обучения стимулирующие познавательную деятельность учащихся, интерактивное обучение, обучение основанное на общении, компьютерные методы обучения.

4. За основу проектирования структуры и содержания программы принят модульный принцип ее построения и комплексный подход к наполнению содержания для формирования у учащихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности, индивидуальной системы здорового образа жизни и антитеррористического поведения.

В соответствии с рекомендациями КО Правительства СПб от 28.0508 № 04-2247/08 в содержание программы внеурочной деятельности на каждый год обучения вставлен блок «Дорожная безопасность» в соответствии программой учебного модуля «Дорожная безопасность» по курсу ЗДОРОВЬЕ И ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ 1-9 классов, Данченко С.П., 2020 год.

В программе даны темы занятий. На занятиях практикуется демонстрация учебных фильмов, презентаций, видеоматериалов и других наглядных средств обучения.

В зависимости от задач занятия могут использоваться как коллективные, так и индивидуальные (выполнение учеником всех операций под руководством учителя) формы организации практических работ. При любой форме организации занятия каждый ученик на практике овладевает всеми необходимыми знаниями и умениями и навыками безопасного поведения в силу своих возможностей.

В качестве словесных методов обучения широко используется рассказ и беседа.

Беседа на занятиях применяется в сочетании с сюжетно-ролевыми играми, практическими работами, записями в тетрадь определенных правил, зарисовок, схем.

Сюжетно-ролевые игры, в основном, проводятся на этапе закрепления пройденного материала. Воспроизводя в игре конкретные жизненные ситуации, обучающиеся применяют полученные ими ранее знания.

Для закрепления знаний и умений элементом каждого занятия является повторение пройденного материала.

На занятиях уделяется внимание развитию устной и письменной речи, практическим знаниям и навыкам, полученным на занятиях русского языка, литературного чтения. На всех этапах занятия учитель следит за полнотой устных ответов, последовательностью изложения, умением школьников правильно построить фразу, обосновать вывод. Теоретические занятия и практические навыки, полученные на занятиях, закрепляются в ходе проведения викторин, соревнований, тренировок по гражданской обороне и «Дня защиты детей».

Порядок изучения тем и отведенное на них время определено с учетом возможностей учащихся.

Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается через использование в образовательном процессе специальных методов и приемов, создание специальных условий, перераспределение содержания программы по годам обучения. Программа составлена с учетом интеллектуального уровня обучающихся, индивидуально-дифференцированного подхода к ним. Школьникам с ОВЗ предлагается доступный для усвоения материал. В целях максимального коррекционного воздействия в содержание программы включен учебно-игровой материал, коррекционно-развивающие игры и упражнения, направленные на развитие познавательных возможностей обучающихся.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ**

Успех в освоении курса внеурочной деятельности **ЗДОРОВЬЕ И ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ** школьников с интеллектуальными нарушениями во многом зависит от учета трудностей и особенностей овладения ими речевой коммуникацией, а также от учета потенциальных возможностей обучающихся. Обучающихся можно условно разделить на 3 группы в зависимости от способностей к овладению речевой коммуникацией. Принадлежность к той или иной группе в процессе обучения может меняться. Под влиянием корригирующего обучения обучающиеся развиваются и могут переходить из группы в группу.

К I группе относятся обучающиеся, которые владеют элементарными представлениями об окружающем мире, понимают явления природы, имеют общее представление и начальный опыт безопасного взаимодействия с объектами и явлениями окружающего мира. У этой группы учащихся сформировано связное высказывание, они могут произвести элементарный анализ и синтез информации, делать простые выводы с основой на свой жизненный опыт.

Направления коррекционно-развивающей работы с обучающимися I группы: активное внедрение полученных знаний и умений на практике; преобладание словесных указаний над предметной наглядностью; активизирующая помощь учителя при выполнении сравнительно сложных заданий.

Ко II группе относятся обучающиеся, у которых знания и представления об окружающем мире сформированы частично, фрагментарно. Эти знания носят поверхностный характер, не систематизированы. У этих учащихся сформировано общее представление о безопасном взаимодействии с объектами и явлениями окружающего мира, но носят теоретический характер, знают некоторые правила поведения, но не соотносят их с практической деятельностью, не могут соотнести со своим жизненным опытом. Производят анализ и синтез предлагаемой информации только при направляющей и корректирующей помощи учителя.

Направления коррекционно-развивающей работы с обучающимися II группы: активизирующая и организующая помощь учителя при выполнении всех видов работ; систематичное повторение устных алгоритмов и правил поведения.

К III группе относятся обучающиеся, у которых не сформировано общее представление о предметах и явлениях окружающего мира, владеют знаниями, ограниченными рамками обихода. Эти учащиеся не могут произвести элементарный анализ предлагаемой информации, не соотносят свой жизненный опыт с безопасным взаимодействием с объектами и явлениями окружающего мира.

Направления коррекционно-развивающей работы с обучающимися III группы: активная организация помощи (словесно-логической, наглядной и предметно-практической) при выполнении заданий; систематическое закрепление устных алгоритмов, многократное повторение плана ответа.

Каждой группе обучающихся на занятиях по курсу внеурочной деятельности «ЗДОРОВЬЕ И ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» предлагаются посильные задания и осуществляется направляющая и корректирующая помощь.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование навыков самостоятельности.
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;



## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **5 КЛАСС**

Модуль 1 : «Дорожная безопасность» Характеризуют причины дорожно-транспортных происшествий, организацию дорожного движения и правила безопасного поведения участников дорожного движения. Запоминают правила безопасного поведения на дорогах.

Модуль 2: «Человек, среда его обитания, безопасность человека»

Сравнивают особенности жизнеобеспечения городского и сельского жилища и возможные опасные аварийные ситуации. Анализируют инструкции пользователя электрических и электронных приборов. Различают предметы бытовой химии. Характеризуют наиболее эффективный способ предотвращения опасной ситуации в быту. Анализируют причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях. Запоминают правила безопасного поведения при пожаре. Знакомятся с понятием «информационная среда» и безопасным использованием ее ресурсов.

Модуль 3: «Опасные ситуации техногенного характера»: знакомятся с различными производствами, сооружениями и объектами, представляющими опасность в городе

«Опасные ситуации природного характера»:

Характеризуют основные опасные погодные условия в местах своего проживания и их последствия. Различают меры безопасного поведения в условиях опасных погодных явлений. Различают состояние водоемов в различное время года. Объясняют правила поведения на водоемах. Изучают правила само- и взаимопомощи, терпящим бедствие на воде.

Модуль: 4 «Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства»

Изучают общие понятия об экстремизме и о терроризме и причины их возникновения. Характеризуют основные виды террористической деятельности. Формулируют свои правила поведения в повседневной жизни. Составляют план своих действий при угрозе возникновения теракта и при теракте. Характеризуют ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение.

Модуль: 5 «Факторы, разрушающие здоровье человека».

Знакомятся с понятием «здоровый образ жизни». Формулируют правила личной гигиены. Разбирают и оценивают пагубность влияния вредных привычек на здоровье обучающегося, его умственные и физические способности. Вырабатывают отрицательное отношение к курению и употреблению наркотиков.

Модуль: 6 «Первая помощь и правила ее оказания. Поиск помощи»:

Формируют представления о оказании первой помощи при ушибах и ссадинах, ожогах, отравлениях. Отрабатывают навык поиска помощи, обращения за помощью к взрослому.

### **6 КЛАСС**

Модуль 1: «Дорожная безопасность»

Характеризуют причины дорожно-транспортных происшествий, организацию дорожного движения и правила безопасного поведения участников дорожного движения. Запоминают правила безопасного поведения на дорогах.

Модуль: 2 «Безопасность в природной среде»:

Правила поведения, необходимые для снижения риска встречи с дикими животными, порядок действий при встрече с ними; порядок действий при укусах диких животных, змей, пауков, клещей и насекомых; автономные условия, их особенности и опасности, правила подготовки к длительному автономному существованию; порядок действий при автономном существовании в природной среде; правила ориентирования на местности, способы подачи сигналов бедствия; порядок действий при обнаружении тонущего человека;

Правила поведения при нахождении на льду, порядок действий при обнаружении человека в полынье;

Модуль:3 «Здоровье и как его сохранить.»

Смысл понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни», их содержание и значение для человека; факторы, влияющие на здоровье человека, опасность вредных привычек; ответственность за сохранение здоровья;

Модуль:4 «Первая помощь и правила ее оказания. Поиск помощи»

Понятие «первая помощь»; назначение и состав аптечки первой помощи; порядок действий при оказании первой помощи в различных ситуациях (адаптированный вариант ознакомления с материалом)

## **7 КЛАСС**

Модуль1: «Дорожная безопасность»

Характеризуют причины дорожно-транспортных происшествий, организацию дорожного движения и правила безопасного поведения участников дорожного движения. Запоминают правила безопасного поведения на дорогах. «Безопасность на транспорте»: особенности различных видов транспорта (подземного, железнодорожного, водного, воздушного); ПДД

Модуль:2 «Здоровье и как его сохранить.»

Смысл понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни», их содержание и значение для человека; факторы, влияющие на здоровье человека, опасность вредных привычек; ответственность за сохранение здоровья; Спорт в жизни человека. Понятие «инфекционные заболевания», причины их возникновения; механизм распространения инфекционных заболеваний, меры их профилактики и защиты от них; порядок действий при возникновении чрезвычайных ситуаций биолого- социального происхождения (эпидемия, пандемия); мероприятия, проводимые государством по обеспечению безопасности населения при угрозе и во время чрезвычайных ситуаций биолого-социального происхождения; понятие «неинфекционные заболевания, факторы риска неинфекционных заболеваний; меры профилактики неинфекционных заболеваний и защиты от них;

Модуль 3: «Безопасность в быту. Безопасность на различных объектах»:

основные источники опасности в быту и их классификация; отравления бытовой химией и причины их возникновения, виды ядовитых веществ и их опасности; признаки отравления, правила вызова экстренных служб и порядок взаимодействия с ними, ответственность за ложные сообщения;

условия и причины возникновения пожаров, их возможные последствия, приёмы и правила оказания первой помощи; первичные средства пожаротушения;

Модуль 4: «Безопасность в общественных местах»:

Смысл понятий «опасность», «безопасность», «риск», «культура безопасности жизнедеятельности»; источники и факторы опасности; общественные места и их характеристики, потенциальные источники опасности в общественных местах; общение и его значение для человека, способы организации эффективного и позитивного общения; правила поведения для снижения риска конфликта и порядок действий при его опасных проявлениях; современные молодёжные увлечения и опасности, связанные с ними, правила безопасного поведения; правила безопасной коммуникации с незнакомыми людьми.

Модуль 5: «Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства»: понятия «экстремизм» и «терроризм», их содержание, причины, возможные варианты проявления и последствия; цели и формы проявления террористических актов, их последствия, основы общественно-государственной системы противодействия экстремизму и терроризму, контртеррористическая операция и её цели; признаки вовлечения в террористическую деятельность, правила антитеррористического поведения; признаки угроз и подготовки различных форм терактов, порядок действий при их обнаружении; правила безопасного поведения в условиях совершения теракта; порядок действий при совершении теракта.

правила вызова экстренных служб и порядок взаимодействия с ними; порядок действий при обнаружении бесхозных (потенциально опасных) вещей и предметов, а также в условиях совершения террористического акта, в том числе при захвате и освобождении заложников;

Модуль 6: «Безопасность в природной среде»: , их классификация; общие принципы безопасного поведения; виды чрезвычайных ситуаций, сходство и различия опасной, экстремальной и чрезвычайной ситуаций; уровни взаимодействия человека и окружающей среды; механизм перерастания повседневной ситуации в чрезвычайную ситуацию, правила поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях.

чрезвычайные ситуации природного характера и их классификация; природные пожары, их виды и опасности, факторы и причины их возникновения, порядок действий при нахождении в зоне природного пожара; правила безопасного поведения в горах; камнепады, их характеристики и

опасности, порядок действий, необходимых для снижения риска попадания под камнепад; сели, их характеристики и опасности, порядок действий при попадании в зону селя; оползни, их характеристики и опасности, порядок действий при начале оползня; общие правила безопасного поведения на водоёмах, правила купания в подготовленных и запрет в неподготовленных местах; наводнения, их характеристики и опасности, порядок действий при наводнении; цунами, их характеристики и опасности, порядок действий при нахождении в зоне цунами; ураганы, бури, смерчи, их характеристики и опасности, порядок действий при ураганах, бурях и смерчах; грозы, их характеристики и опасности, порядок действий при попадании в грозу; землетрясения и извержения вулканов, их характеристики и опасности, порядок действий при землетрясении, в том числе при попадании под завал, при нахождении в зоне извержения вулкана;

Модуль:7 «Первая помощь и правила ее оказания. Поиск помощи»

Понятие «первая помощь»; назначение и состав аптечки первой помощи; порядок действий при оказании первой помощи в различных ситуациях (адаптированный вариант ознакомления с материалом)

## **8 КЛАСС**

Модуль 1: «Безопасность в быту»:

основные источники опасности в быту и их классификация; пожар и факторы его развития; условия и причины возникновения пожаров, их возможные последствия, приёмы и правила оказания первой помощи; первичные средства пожаротушения; правила вызова экстренных служб и порядок взаимодействия с ними, ответственность за ложные сообщения; права, обязанности и ответственность граждан в области пожарной безопасности; классификация аварийных ситуаций в коммунальных системах.

Модуль 2: «Дорожная безопасность»

правила дорожного движения и их значение, условия обеспечения безопасности участников дорожного движения; правила дорожного движения и дорожные знаки для пешеходов; «дорожные ловушки» и правила их предупреждения; световозвращающие элементы и правила их применения; правила дорожного движения для пассажиров; обязанности пассажиров маршрутных транспортных средств, ремень безопасности и правила его применения; порядок действий пассажиров при различных происшествиях в маршрутных транспортных средствах, в том числе вызванных террористическим актом; дорожно-транспортные происшествия и причины их возникновения; основные факторы риска возникновения дорожно-транспортных происшествий; порядок действий очевидца дорожно-транспортного происшествия; порядок действий при пожаре на транспорте; особенности различных видов транспорта (подземного, железнодорожного, водного, воздушного);

Модуль 3: «Безопасность в природной среде»:

Защита от опасных в ЧС природного и биолого-социального характера, безопасный отдых на водоемах, порядок действий при обнаружении тонущего человека; правила поведения при нахождении на плавсредствах; правила поведения при нахождении на льду, порядок действий при обнаружении человека в полынье. Правила подготовки к длительному автономному существованию; порядок действий при автономном существовании в природной среде; правила ориентирования на местности, способы подачи сигналов бедствия; порядок действий при обнаружении тонущего человека;

Правила поведения, необходимые для снижения риска встречи с дикими животными, порядок действий при встрече с ними; порядок действий при укусах диких животных, змей, пауков, клещей и насекомых; различия съедобных и ядовитых грибов и растений, правила поведения, необходимые для снижения риска отравления ядовитыми грибами и растениями;

Модуль 4: «Здоровье и как его сохранить»:

смысл понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни», их содержание и значение для человека; факторы, влияющие на здоровье человека, опасность вредных привычек; элемент здорового образа жизни, ответственность за сохранение здоровья; Безопасное поведение на занятиях и переменах. Техника безопасности на занятиях различной направленности.

Модуль 5 «Первая помощь и правила ее оказания. Поиск помощи»

Понятие «первая помощь»; назначение и состав аптечки первой помощи; порядок действий при оказании первой помощи в различных ситуациях (адаптированный вариант ознакомления с материалом)

Модуль 6: «Взаимодействие личности, общества и государства в обеспечении безопасности жизни и здоровья населения»:

классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), её задачи, структура, режимы функционирования;

государственные службы обеспечения безопасности, их роль и сфера ответственности, порядок взаимодействия с ними;

средства индивидуальной и коллективной защиты населения, порядок пользования фильтрующим противогазом;

эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций, порядок действий населения при объявлении эвакуации.

## **9 КЛАСС**

Модуль 1: «Здоровье»:

Здоровье как важная составляющая благополучия человека. Что включает в себя здоровый образ жизни. Значение репродуктивного здоровья для населения страны. Семейно-брачные отношения. Безопасное поведение во время летних каникул.

Модуль 2 «Дорожная безопасность»

Движение пешеходов. Где и как могут двигаться пешеходы. Пешеходы на остановках маршрутного транспорта. Предупреждающие сигналы водителей.

Преимущество пешеходов перед транспортным и средствами. Спецсигналы и опознавательные знаки транспортных средств. Преимущества транспортных средств перед пешеходами.

Ошибки участников дорожного движения

Безопасность пассажиров при посадке в транспортное средство и высадке из него. Правила перевозки людей и требования безопасности. Правила перевозки детей в транспортных средствах.

Первая помощь при ДТП

Модуль 3 : «Безопасность в информационном пространстве» :

Информационная безопасность. Компьютерная игра. Деструктивное поведение в социальных сетях. Как не стать жертвой кибербуллинга. Как не стать жертвой мошенничества в социальных сетях.

Модуль: «Безопасность жизнедеятельности»

Гражданская оборона. Деятельность МЧС России. Основные функции РСЧС

Модуль 4: «Безопасность в общественных местах»

Правила безопасного поведения в местах с неблагоприятной экологической обстановкой. Права потребителя на безопасность товара. Защита прав потребителей при использовании приобретённого товара. Защита прав потребителей при продаже товаров потребителям. Защита прав потребителей при выполнении работ (оказании услуг)

Правила безопасного поведения в толпе.

Модуль 5 : «Обеспечение безопасности населения»:

Нормативно-правовая база Российской Федерации в области обеспечения безопасности населения. Классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Основные угрозы военной безопасности Российской Федерации

Экологическая безопасность

Источники загрязнения окружающей среды. Правила безопасного поведения в местах с неблагоприятной экологической обстановкой

Модуль 6: «Основы противодействия экстремизму и терроризму»:

Терроризм — угроза национальной безопасности России. Основные нормативно- правовые акты по противодействию экстремизму и терроризму. Общегосударственное противодействие терроризму. Противодействие вовлечению несовершеннолетних в сообщества экстремистской направленности. Правила поведения в различных ситуациях, связанных с антитеррористической безопасностью. «Колумбайн», «скулшутинг»

Модуль 7: «Первая помощь и правила ее оказания. Поиск помощи»

Общие правила оказания первой помощи. Первая помощь при массовых поражениях людей. Первая помощь при отравлениях. Первая помощь при ожогах, тепловом ударе и отморожении. Первая помощь при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути. Первая помощь при отсутствии сознания и остановке дыхания.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 класс

№	Раздел программы	Количество часов
1	Здоровье и как его сохранить	5
2	Модуль ПДД. Правила поведения учащихся на улице, дороге.	4
3	Безопасность в быту, на улице	10
4	Безопасность в информационном пространстве	2
5	Основы противодействия экстремизму и терроризму	3
6	Безопасность в природной среде	4
7	ЧС техногенного характера	3
8	Первая помощь и правила ее оказания. Поиск помощи	3
9	Итого	34
10		

### 6 класс

№	Раздел программы	Количество часов
2	Здоровье и как его сохранить	4
3	Модуль ПДД. Правила поведения учащихся на улице, дороге.	5
4	Безопасность в природной среде	20
5	Первая помощь и правила ее оказания. Поиск помощи	5
ИТОГО:		34

### 7 класс

№	Раздел программы	Количество часов
1	Здоровье и как его сохранить	5
2	Модуль: «Дорожная безопасность»	6
3	Безопасность в быту	3

4	Безопасность в общественных местах	4
5	Экстремизм и терроризм	5
6	Безопасность в природной среде	6
7	Первая помощь и правила ее оказания. Поиск помощи	5
8	Итого	34

### 8 класс

№	Раздел программы	Количество часов
1	Здоровье и как его сохранить	4
2	Модуль: «Дорожная безопасность»	6
3	Безопасность в быту	6
4	Безопасность в природной среде	9
5	Первая помощь и правила ее оказания. Поиск помощи	4
6	Взаимодействие личности, общества и государства в обеспечении безопасности жизни и здоровья населения	5
7	Итого:	34

### 9 класс

№	Раздел программы	Количество часов
1	Здоровье и как его сохранить	5
2	Модуль ПДД. Правила поведения учащихся на улице, дороге.	5
3	Безопасность в информационном пространстве	6
4	Безопасность в общественных местах	4
5	Основы противодействия экстремизму и терроризму	5
6	Обеспечение безопасности населения	4
7	Первая помощь и правила ее оказания. Поиск помощи	3
8	Итого	34



## УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Оснащение учебного процесса определяется как спецификой обучения и воспитания обучающихся с интеллектуальными нарушениями, так и спецификой курса внеурочной деятельности «ЗДОРОВЬЕ И ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ». Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

Учебно-методическое обеспечение:

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы № 231 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга.

2. Учебники «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности»/ Б.О. Хренников, Н.В. Гололобов, Л.И. Ляная, М.В. Маслов, под. Ред. С.Н.Егорова – М: Просвещение, 2022, учебные пособия для общеобразовательных организаций, написанное в соответствии с ФГОС. Для 5,6,7,8,9 классов.

4. Компьютерные и информационно-коммуникативные средства:  
- мультимедийные демонстрации (компьютер)

### **5. Плакаты:**

1. Безопасность пешехода.
2. Ты и телефон.
3. Правила безопасного поведения на воде.
4. Правила поведения зимой на льду.
5. Правила поведения на дороге.
6. Как вести себя после стихийных бедствий.
7. Что делать, если поступило штормовое предупреждение.
8. Стихийные бедствия (бури, сильные ветры).
9. Правила для пассажиров автобусов, трамваев, троллейбусов.
10. Безопасность при купании.
11. Дорожные знаки.

### **6. Стенды:**

Стенд «Уголок гражданской обороны»

Стенд «Уголок безопасности на дорогах»

Стенд-книжка «Оказание первой медицинской помощи»

## **7. Перечень учебно-методического обеспечения:**

Нормативная и правовая литература:

Конституция Российской Федерации (последняя редакция)

Уголовный кодекс Российской Федерации

Федеральные законы «Об образовании», «О гражданской обороне», «О радиационной безопасности населения», «О пожарной безопасности», «О безопасности дорожного движения», «О противодействии терроризму»

Закон «Об образовании РФ» №273 – ФЗ от 29.12.2012г.

## **8. Методическая литература:**

Чиркина Г.В., Латчук В.Н., Фалко С.Н. Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности Учебник для специальных (коррекционных) образовательных учреждений М.: АРКИ, 2004. – 160с.: ил

- Айзман Р.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учеб. пособие/ Р.И.Айзман, В.Б. Рубанович, М.А. Суботялов, - Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2009. – 214с. – (Университетская серия);

- Гражданская защита: энциклопедический словарь / (Ю.Л.Воробьев и др); под общ. ред. С.К.Шойгу; МЧС России. – М.: ДЭКС-ПРЕСС, 2005.;

- Дурнев Р.А. Формирование основ культуры безопасности жизнедеятельности учащихся 5 – 11 кл.: методическое пособие /Р.А.Дурнев, А.Т.Смирнов. – М.: Дрофа, 2008.;

- Евлахов В.М. Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности. Методика проведения занятий в образовательном учреждении: методическое пособие

/ В.М.Евлахов. – М.: Дрофа, 2009.;

- Иванюков М.И., Алексеев В.С. Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2007.;

- Комплексная программа «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности» 5 – 11 классы: учебное издание / А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников. – М.: Просвещение, 2009.;

- Методические материалы и документы по курсу «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности»: Книга для учителя / сост. А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин; под общ. ред. А.Т.Смирнова. – М.: Просвещение, 2007.;

- Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности: сб. заданий для проведения экзамена в 9 кл. / науч. руководитель Г. С. Ковалева; под общ. ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2006—2008.

- Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности: секреты преподавания: рекомендации, конспекты занятий, разработки мероприятий/ авт.-сост. Л.А.Тетушкина. – Волгоград: Учитель, 2009;

- Программно-методические материалы: Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности / Сост. Б.И.Мишин.- 4-е изд. – М.: Дрофа, 2007;

- Сборник нормативных документов «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности» / Сост. Э.Д.Днепров, А.Г.Аркадьев. – 5-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2009;
- Семенихин Ю.Г. Пожар. Способы и средства пожаротушения / Ю.Г.Семенихин. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007.;
- Техника безопасности в школе /Сост. Е.П.Семенова, В.Н.Пунчик, А.Р.Борисевич. – Минск: Красико-Принт, 2009.
- Топоров И.К. Методика преподавания курса «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности» в общеобразовательном учреждении: Книга для учителя. – М.: Просвещение, 2006;
- Хромов Н.И. Преподавание ЗДОРОВЬЕ И ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ в школе и среднем специальном образовательном учреждении: методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2008.;
- Шуленина Н.С., Ширшова В.М., Волобуева Н.А. Практикум по безопасности жизнедеятельности/ Под общ.ред. Р.И.Айзмана. - Новосибирск: НГПУ. 2009.

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

		Имеется (ДА/НЕ Т)	Год закупк и
1	Игровой набор с комплектом тематических картинок для изучения правил дорожного движения	ДА	2015
2	Обучающий игровой комплекс для учащихся начальных классов для ознакомления с техническими средствами организации дорожного движения, изучения правил дорожного движения и безопасного поведения на дорогах	ДА	2015
3	Комплект стоек с дорожными знаками	ДА	2015
4	Планшетный компьютер (лицензионное программное обеспечение, образовательный контент, система защиты от вредоносной информации)	ДА	2020
5	Компас	ДА	2009
6	Противогаз взрослый, фильтрующе-поглощающий	ДА	2019
7	Респиратор	ДА	2019
8	Дыхательная трубка (воздуховод)	ДА	2009
9	Гипотермический пакет	ДА	2011
10	Бинт марлевый медицинский нестерильный	ДА	2021
11	Вата медицинская компрессная	ДА	2021
12	Косынка медицинская (перевязочная)	ДА	2021
13	Жгут кровоостанавливающий эластичный	ДА	2021
14	Носилки санитарные ( в медицинском кабинете)	ДА	2015
15	Тренажер для освоения навыков сердечно-легочной реанимации взрослого и ребенка	ДА	2019