

**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 10-11 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.

2025

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

1. Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности» для обучающихся 10-11 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 10 по 11 (исходя из 34 учебных недель в году);.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «ЗДОРОВЬЕ И ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» (10-11 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 по внеурочной деятельности «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности» предназначена 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 10-11 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 КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЬЕ И ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

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.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в российском обществе правилами и нормами поведения.

***Гражданское воспитание:***

- сформированность позиции обучающегося, готового и способного применять принципы и правила безопасного поведения в течение всей жизни;
- уважение закона и правопорядка
- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности;
- готовность противостоять идеологии экстремизма и терроризма

***Патриотическое воспитание:***

- сформированность уважения к своему народу, памяти защитников Родины и боевым подвигам Героев Отечества, гордости за свою Родину и Вооружённые силы Российской Федерации, прошлое и настоящее многонационального народа России, российской армии и флота;
- ценностное отношение к государственным и военным символам, историческому и природному наследию, дням воинской славы, боевым традициям Вооружённых сил Российской Федерации, достижениям России в области обеспечения безопасности жизни и здоровья людей;

***Духовно-нравственное воспитание:***

- сформированность ценности безопасного поведения, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности, безопасности других людей
- способность оценивать ситуацию и принимать решения
- ответственное отношение к своим родителям, старшему поколению, семье, культуре и традициям народов России.

***Эстетическое воспитание:***

- эстетическое отношение к миру в сочетании с культурой безопасности жизнедеятельности;
- понимание взаимозависимости жизни и безопасного поведения в повседневной жизни.

***Физическое воспитание:***

- осознание ценности жизни, формирование ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- наличие представлений о приёмах оказания первой помощи и готовность применять их в случае необходимости;
- потребность в регулярном ведении здорового образа жизни;
- осознание последствий и активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

***Трудовое воспитание:***

- готовность к труду, осознание значимости трудовой деятельности
- готовность к осознанному и ответственному соблюдению требований безопасности в процессе трудовой деятельности;

***Экологическое воспитание:***

- неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий и предотвращать их;

Успех в обучении ЗОБЖ умственно отсталых школьников 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 коррекционного 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 курс внеурочной деятельности 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 курсе внеурочной деятельности 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 при выполнении заданий; систематическое закрепление устных алгоритмов, многократное повторение плана ответа.



## **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 КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЬЕ И ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

## **Модуль № 1 «Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе»**

Понятие «культура безопасности», его значение в жизни человека, общества, государства.

Соотношение понятий «опасность», «безопасность», «риск» (угроза).

Соотношение понятий «опасная ситуация», «экстремальная ситуация», «чрезвычайная ситуация». Общие принципы (правила) безопасного поведения.

Понятие «безопасное поведение».

Влияние действий и поступков человека на его безопасность и благополучие.

Действия, позволяющие предвидеть опасность.

Действия, позволяющие избежать опасности.

Действия в экстремальной и опасной ситуации.

## **Модуль № 2 «Безопасность в быту»**

Источники опасности в быту, их классификация. Общие правила безопасного поведения.

Защита прав потребителя. Правила безопасного поведения при осуществлении покупок в Интернете.

Причины и профилактика бытовых отравлений. Первая помощь, вызов экстренных служб.

Предупреждение бытовых травм. Правила безопасного поведения в ситуациях, связанных с опасностью получить травму (спортивные занятия, использование различных инструментов, стремянок, лестниц и др.). Основы первой помощи при ушибах, переломах, кровотечениях.

Основные правила безопасного поведения при обращении с газовыми и электрическими приборами. Последствия электротравмы. Порядок проведения сердечно-легочной реанимации.

Основные правила пожарной безопасности в быту.

Термические и химические ожоги. Первая помощь при ожогах.

Правила безопасного поведения в местах общего пользования (подъезд; лифт; мусоропровод; придомовая территория; детская площадка; площадка для выгула собак и др.). Коммуникация с соседями. Меры по предупреждению преступлений.

Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения. Правила безопасного поведения в ситуации коммунальной аварии. Порядок вызова аварийных служб и взаимодействия с ними. Действия в экстренных случаях.

### **Модуль № 3 «Безопасность на транспорте»**

История появления правил дорожного движения и причины их изменчивости. Безопасность пешехода в разных условиях.

Взаимосвязь безопасности водителя и пассажира. Правила безопасного поведения при поездке в легковом автомобиле, автобусе. Ответственность водителя. Ответственность пассажира.

Представления о знаниях и навыках, необходимых водителю.

Порядок действий при дорожно-транспортных происшествиях разного характера (при отсутствии пострадавших; с одним или несколькими пострадавшими; при опасности возгорания; с большим количеством участников).

Основные источники опасности в метро. Правила безопасного поведения. Порядок действий при возникновении опасности, экстремальной или чрезвычайной ситуации.

Основные источники опасности на железнодорожном транспорте. Правила безопасного поведения. Порядок действий при возникновении опасности, экстремальной или чрезвычайной ситуации.

Основные источники опасности на водном транспорте. Правила безопасного поведения. Порядок действий при возникновении опасности, экстремальной или чрезвычайной ситуации.

Основные источники опасности на авиационном транспорте. Правила безопасного поведения. Порядок действий при возникновении опасности, экстремальной или чрезвычайной ситуации.

### **Модуль № 4 «Безопасность в общественных местах»**

Общественные места. Общие правила безопасного поведения.

Опасности в общественных местах возникновение толпы и давки; проявление агрессии; криминальные ситуации; случаи, когда потерялся человек.

Порядок действий при риске возникновения или возникновении толпы, давки, способы самопомощи. Особенности поведения при попадании в агрессивную и паническую толпу.

Правила безопасного поведения при проявлении агрессии.

Криминальные ситуации в общественных местах. Правила безопасного поведения. Порядок действия при попадании в опасную ситуацию.

Порядок действий в случаях, когда потерялся человек (ребёнок; взрослый; пожилой человек; человек с ментальными расстройствами). Порядок действий в ситуации, если вы обнаружили потерявшегося человека.

Порядок действий при угрозе возникновения пожара в различных общественных местах, на объектах с массовым пребыванием людей (лечебные, образовательные, культурные, торгово-развлекательные учреждения).

Меры безопасности и порядок действий при угрозе обрушения зданий и отдельных конструкций.

Меры безопасности и порядок поведения при угрозе, в условиях совершения террористического акта.

### **Модуль № 5 «Безопасность в природной среде»**

Отдых на природе. Источники опасности в природной среде. Основные правила безопасного поведения в лесу, в горах, на водоёмах.

Общие правила безопасности в походе. Особенности обеспечения безопасности в водном походе. Особенности обеспечения безопасности в горном походе.

Ориентирование на местности. Карты, традиционные и современные средства навигации (компас, GPS).

Порядок действий в случаях, когда человек потерялся в природной среде.

Источники опасности в автономных условиях. Сооружение убежища; получение воды и питания; способы защиты от перегрева и переохлаждения в разных природных условиях. Первая помощь при перегревании, переохлаждении и отморожении.

Чрезвычайные ситуации природного характера. Общие правила поведения в чрезвычайных ситуациях природного характера (предвидеть; избежать опасности; действовать: прекратить или минимизировать воздействие опасных факторов; дожидаться помощи).

Природные пожары. Возможности прогнозирования и предупреждения. Правила безопасного поведения. Последствия природных пожаров для людей и окружающей среды.

Чрезвычайные ситуации геологического характера. Возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий. Правила безопасного поведения. Последствия чрезвычайных ситуаций геологического характера.

Чрезвычайные ситуации гидрологического характера. Возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий. Правила

безопасного поведения. Последствия чрезвычайных ситуаций гидрологического характера.

Чрезвычайные ситуации метеорологического характера. Возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий. Правила безопасного поведения. Последствия чрезвычайных ситуаций метеорологического характера.

Влияние деятельности человека на природную среду. Причины и источники загрязнения Мирового океана, рек, почвы, космоса. Чрезвычайные ситуации экологического характера. Возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий. Экологическая грамотность и разумное природопользование.

### **Модуль № 6 «Здоровье и как его сохранить. Помощь»**

Понятия «здоровье», «охрана здоровья», «здоровый образ жизни», «лечение», «профилактика».

Факторы, влияющие на здоровье человека.

Составляющие здорового образа жизни: сон, питание, физическая активность, психологическое благополучие.

Общие представления об инфекционных заболеваниях. Механизм распространения и способы передачи инфекционных заболеваний. Меры профилактики и защиты. Роль вакцинации. Национальный календарь профилактических прививок. Значение изобретения вакцины для человечества.

Неинфекционные заболевания. Самые распространённые неинфекционные заболевания. Факторы риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Факторы риска возникновения онкологических заболеваний. Факторы риска возникновения заболеваний дыхательной системы. Факторы риска возникновения эндокринных заболеваний. Меры профилактики неинфекционных заболеваний. Роль диспансеризации в профилактике неинфекционных заболеваний.

Признаки угрожающих жизни и здоровью состояний, требующие вызова скорой медицинской помощи (инсульт; сердечный приступ; острая боль в животе; эпилепсия и др.).

Психическое здоровье и психологическое благополучие.

Меры, направленные на сохранение и укрепление психического здоровья.

Первая помощь. История возникновения скорой медицинской помощи и первой помощи.

Состояния, при которых оказывается первая помощь. Мероприятия первой помощи. Действия при прибытии скорой медицинской помощи.

## **Модуль № 7 «Безопасность в социуме»**

Определение понятия «общение». Особенности общения людей. Принципы и показатели эффективного общения.

Межличностное общение, общение в группе, межгрупповое общение (взаимодействие). Особенности общения в группе. Групповые нормы и ценности. Коллектив как социальная группа. Психологические закономерности в группе.

Понятие «конфликт». Конфликты в межличностном общении; конфликты в малой группе.

Способы поведения в конфликте. Способы разрешения конфликтных ситуаций. Опасные проявления конфликтов. Конфликт, буллинг, насилие.

## **Модуль № 8 «Безопасность в информационном пространстве»**

Понятия «цифровая среда», «цифровой след». Влияние цифровой среды на жизнь человека. Приватность, персональные данные.

«Цифровая зависимость», её признаки и последствия.

Опасности и риски цифровой среды, их источники.

Понятие прав человека в цифровой среде, их защита.

Правила безопасного поведения в цифровой среде.

Кража персональных данных, паролей. Мошенничество, фишинг, правила защиты от мошенников.

Правила безопасного использования устройств и программ.

Опасные персоны, имитация близких социальных отношений. Неосмотрительное поведение и коммуникация в Сети как угроза для будущей жизни и карьеры.

Травля в Сети, методы защиты от травли.

Деструктивные сообщества и деструктивный контент в цифровой среде, их признаки. Механизмы вовлечения в деструктивные сообщества. Вербовка, манипуляция, воронки вовлечения. Профилактика и противодействие вовлечению в деструктивные сообщества.

Правила коммуникации в цифровой среде.

Достоверность информации в цифровой среде. Источники информации.

«Информационный пузырь», манипуляция сознанием, пропаганда.

Фальшивые аккаунты, вредные советчики, манипуляторы.

Понятие «фейк», цели и виды, распространение фейков.

Правила и инструменты для распознавания фейковых текстов и изображений.

## **Модуль № 9 «Основы противодействия экстремизму и терроризму»**

Экстремизм и терроризм как угроза устойчивого развития общества. Понятия «экстремизм» и «терроризм», их взаимосвязь. Варианты

проявления экстремизма, возможные последствия. Преступления террористической направленности, их цель, причины, последствия.

Опасность вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность: способы и признаки. Предупреждение и противодействие вовлечению в экстремистскую и террористическую деятельность.

Правила поведения и порядок действий при угрозе или совершении террористического акта, проведении контртеррористической операции.

Противодействие экстремизму и терроризму в Российской Федерации. Цели, задачи, принципы.

**Модуль № 10 «Взаимодействие личности, общества и государства в обеспечении безопасности жизни и здоровья населения»**

Россия в современном мире. Современная армия. Воинская обязанность и военная служба.

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 10 КЛАСС

п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего
1	Модуль "Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе"	2
2	Модуль "Безопасность в быту"	3
3	Модуль "Безопасность на транспорте"	6
4	Модуль "Безопасность в общественных местах"	5
5	Модуль "Безопасность в природной среде"	6
6	Модуль "Здоровье и как его сохранить. Основы медицинских знаний"	11
	Итоговое занятие	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34



## 11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего
1	Модуль "Здоровье и как его сохранить. Основы медицинских знаний"	2
2	Модуль "Безопасность в социуме"	7
3	Модуль "Безопасность в информационном пространстве"	8
4	Модуль "Основы противодействия экстремизму и терроризму"	4
5	Модуль "Взаимодействие личности, общества и государства в обеспечении безопасности жизни и здоровья населения"	2
6	Повторение	9
7	Итоговое занятие	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34

### УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Оснащение учебного процесса определяется как спецификой обучения и воспитания обучающихся с интеллектуальными нарушениями, так и спецификой курса ЗОБЖ. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса, реализуемого на основе рабочей программы по курсу внеурочной деятельности «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности» по достижению планируемых результатов освоения АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), представлено следующими объектами и средствами:

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. Льяная, 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»

Стенд-книжка «Профилактика терроризма»

## **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 ЗОБЖ 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