

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА В П. МИХАЙЛОВО»**

«Рассмотрена»
На Педагогическом совете
протокол № 8 от «11» июня 2021 г.

«Утверждаю»
Директор МОУ «СОШ в п. Михайлово»
Т.А. Рыбыж
Приказ от «11» июня 2021 г. № 16



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ОБЖ, 5 класс

для обучающихся по адаптированной основной образовательной
программе основного общего образования обучающихся
с задержкой психического развития

2021 – 2022 учебный год

Пояснительная записка

Адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с задержкой психического развития по ОБЖ для 5 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- требований компонента федерального государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденный Приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004 года № 1089;
- авторской программы под ред. Н.Ф. Виноградовой., планируемых результатов основного общего образования и ориентирована на работу по учебно – методическому комплексу:
- Основы безопасности жизнедеятельности : 5 - 9 классы: программа / под ред. Н.Ф. Виноградовой. - Москва : Вентана - Граф, 2019 .
- Виноградова Н.Ф. Основы безопасности жизнедеятельности: 5-6 классы: методическое пособие / Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнов, Л.В. Сидоренко и др.– 4-е издание., М.: Вентана - Граф, 2019 год.
- Виноградова Н.Ф. Основы безопасности жизнедеятельности: 5-7 классы: методическое пособие / Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнов, Л.В. Сидоренко и др.– 4-е издание. М.: Вентана - Граф, 2019 год.

Рабочая программа составлена для учащихся, обучающихся по адаптированной основной образовательной программе основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития. Дети с задержкой психического развития (ЗПР) представляют собой наиболее многочисленную категорию среди детей с ограниченными возможностями здоровья, которые требуют создания для них особых образовательных условий. Для этой категории требуют организации специального коррекционно-развивающегося обучения. Значительные потенциальные возможности, которыми обладают дети с ЗПР и временный характер их отставания и развития создает благоприятные условия для коррекции недостатков. Поэтому при создании определенных условий учащиеся с ЗПР овладевают программой основной школы и оказываются подготовительными к самостоятельной жизни к завершению полного общего среднего образования в школе общего назначения. Современное обеспечение адекватных условий обучения и воспитания детей с задержкой психического развития способствует преодолению неуспеваемости учащихся, охране здоровья, профилактике асоциального поведения, коррекции их психических и физических нарушений.

Учебник: Виноградова Н.Ф., Смирнов Д.В., Сидоренко Л.В.: Основы безопасности жизнедеятельности. 5-7 классы. Учебник. ФГОС. 2021 г.

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» в соответствии с базисным учебным планом основного общего образования изучается в 5 классе из расчета 1 ч в неделю, всего 35 часов в год, в том числе внутрипредметный модуль «Основы медицинских знаний и ЗОЖ» (13 часов).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

№	Раздел (тема)	Планируемые результаты освоения учебного предмета
1	Чтобы сохранить здоровье нужно знать себя	Личностные результаты: освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными и чрезвычайными ситуациями; эмоционально-отрицательная оценка потребительского отношения к окружающей среде, к проявлению асоциального поведения; устойчивое стремление и готовность к саморазвитию и личностному совершенствованию.

		<p>Метапредметные результаты (универсальные учебные действия) Познавательные: использовать умственные операции (анализ, синтез, сравнение, классификация и др.) для оценки, интерпретации, обобщения получаемой информации; осуществлять поиск информации, необходимой для выбора правильных решений в чрезвычайных ситуациях, связанных с бытом, повседневной школьной жизнью, отдельными природными и техногенными происшествиями. характеризовать понятия (в рамках изученных), пользоваться словарями для уточнения их значения и смысла; характеризовать причины происходящих событий, делать выводы о возможных способах их устранения.</p> <p>Предметные результаты выявлять факторы, влияющие на здоровье и благополучие человека; раскрывать особенности организации безопасного туризма, отдыха, игр и занятий; классифицировать и характеризовать виды чрезвычайных ситуаций, особенности каждого вида; ориентироваться в дорожной обстановке, соблюдать правила дорожного движения; оказывать первую помощь в различных чрезвычайных ситуациях.</p>
2	Школьная жизнь	<p>Личностные результаты: освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными и чрезвычайными ситуациями; эмоционально-отрицательная оценка потребительского отношения к окружающей среде, к проявлению асоциального поведения; устойчивое стремление и готовность к саморазвитию и личностному совершенствованию.</p> <p>Метапредметные результаты (универсальные учебные действия) Познавательные: использовать умственные операции (анализ, синтез, сравнение, классификация и др.) для оценки, интерпретации, обобщения получаемой информации; осуществлять поиск информации, необходимой для выбора правильных решений в чрезвычайных ситуациях, связанных с бытом, повседневной школьной жизнью, отдельными природными и техногенными происшествиями. характеризовать понятия (в рамках изученных), пользоваться словарями для уточнения их значения и смысла; характеризовать причины происходящих событий, делать выводы о возможных способах их устранения.</p> <p>Предметные результаты выявлять факторы, влияющие на здоровье и благополучие человека;</p>

		<p>раскрывать особенности организации безопасного туризма, отдыха, игр и занятий;</p> <p>классифицировать и характеризовать виды чрезвычайных ситуаций, особенности каждого вида;</p> <p>ориентироваться в дорожной обстановке, соблюдать правила дорожного движения;</p> <p>оказывать первую помощь в различных чрезвычайных ситуациях.</p>
3	На игровой площадке	<p>Личностные результаты:</p> <p>освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными и чрезвычайными ситуациями;</p> <p>эмоционально-отрицательная оценка потребительского отношения к окружающей среде, к проявлению асоциального поведения;</p> <p>устойчивое стремление и готовность к саморазвитию и личностному совершенствованию.</p> <p>Метапредметные результаты (универсальные учебные действия) Познавательные:</p> <p>использовать умственные операции (анализ, синтез, сравнение, классификация и др.) для оценки, интерпретации, обобщения получаемой информации;</p> <p>осуществлять поиск информации, необходимой для выбора правильных решений в чрезвычайных ситуациях, связанных с бытом, повседневной школьной жизнью, отдельными природными и техногенными происшествиями.</p> <p>характеризовать понятия (в рамках изученных), пользоваться словарями для уточнения их значения и смысла;</p> <p>характеризовать причины происходящих событий, делать выводы о возможных способах их устранения.</p> <p>Предметные результаты</p> <p>выявлять факторы, влияющие на здоровье и благополучие человека;</p> <p>раскрывать особенности организации безопасного туризма, отдыха, игр и занятий;</p> <p>классифицировать и характеризовать виды чрезвычайных ситуаций, особенности каждого вида;</p> <p>ориентироваться в дорожной обстановке, соблюдать правила дорожного движения;</p> <p>оказывать первую помощь в различных чрезвычайных ситуациях.</p>
4	На природе	<p>Личностные результаты:</p> <p>освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными и чрезвычайными ситуациями;</p> <p>эмоционально-отрицательная оценка потребительского отношения к окружающей среде, к проявлению асоциального поведения;</p>

		<p>устойчивое стремление и готовность к саморазвитию и личностному совершенствованию.</p> <p>Метапредметные результаты (универсальные учебные действия) Познавательные: использовать умственные операции (анализ, синтез, сравнение, классификация и др.) для оценки, интерпретации, обобщения получаемой информации; осуществлять поиск информации, необходимой для выбора правильных решений в чрезвычайных ситуациях, связанных с бытом, повседневной школьной жизнью, отдельными природными и техногенными происшествиями. характеризовать понятия (в рамках изученных), пользоваться словарями для уточнения их значения и смысла; характеризовать причины происходящих событий, делать выводы о возможных способах их устранения.</p> <p>Предметные результаты выявлять факторы, влияющие на здоровье и благополучие человека; раскрывать особенности организации безопасного туризма, отдыха, игр и занятий; классифицировать и характеризовать виды чрезвычайных ситуаций, особенности каждого вида; ориентироваться в дорожной обстановке, соблюдать правила дорожного движения; оказывать первую помощь в различных чрезвычайных ситуациях.</p>
5	Туристический поход: радость без неприятностей	<p>Личностные результаты: освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными и чрезвычайными ситуациями; эмоционально-отрицательная оценка потребительского отношения к окружающей среде, к проявлению асоциального поведения; устойчивое стремление и готовность к саморазвитию и личностному совершенствованию.</p> <p>Метапредметные результаты (универсальные учебные действия) Познавательные: использовать умственные операции (анализ, синтез, сравнение, классификация и др.) для оценки, интерпретации, обобщения получаемой информации; осуществлять поиск информации, необходимой для выбора правильных решений в чрезвычайных ситуациях, связанных с бытом, повседневной школьной жизнью, отдельными природными и техногенными происшествиями. характеризовать понятия (в рамках изученных), пользоваться словарями для уточнения их значения и смысла; характеризовать причины происходящих событий, делать выводы о возможных способах их устранения.</p> <p>Предметные результаты</p>

		<p>выявлять факторы, влияющие на здоровье и благополучие человека;</p> <p>раскрывать особенности организации безопасного туризма, отдыха, игр и занятий;</p> <p>классифицировать и характеризовать виды чрезвычайных ситуаций, особенности каждого вида;</p> <p>ориентироваться в дорожной обстановке, соблюдать правила дорожного движения;</p> <p>оказывать первую помощь в различных чрезвычайных ситуациях.</p>
6	Внутрипредметный модуль «Основы медицинских знаний и ЗОЖ»	<p>Личностные результаты:</p> <p>освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными и чрезвычайными ситуациями;</p> <p>эмоционально-отрицательная оценка потребительского отношения к окружающей среде, к проявлению асоциального поведения;</p> <p>устойчивое стремление и готовность к саморазвитию и личностному совершенствованию.</p> <p>Метапредметные результаты (универсальные учебные действия) Познавательные:</p> <p>использовать умственные операции (анализ, синтез, сравнение, классификация и др.) для оценки, интерпретации, обобщения получаемой информации;</p> <p>осуществлять поиск информации, необходимой для выбора правильных решений в чрезвычайных ситуациях, связанных с бытом, повседневной школьной жизнью, отдельными природными и техногенными происшествиями.</p> <p>характеризовать понятия (в рамках изученных), пользоваться словарями для уточнения их значения и смысла;</p> <p>характеризовать причины происходящих событий, делать выводы о возможных способах их устранения.</p> <p>Предметные результаты</p> <p>выявлять факторы, влияющие на здоровье и благополучие человека;</p> <p>раскрывать особенности организации безопасного туризма, отдыха, игр и занятий;</p> <p>классифицировать и характеризовать виды чрезвычайных ситуаций, особенности каждого вида;</p> <p>ориентироваться в дорожной обстановке, соблюдать правила дорожного движения;</p> <p>оказывать первую помощь в различных чрезвычайных ситуациях.</p>

Содержание учебного предмета

Чтобы сохранить здоровье нужно знать себя (4 часа).

Особенности организма человека. Организм человека как единое целое. Функции разных систем органов тела. Почему нужно знать свой организм. Укрепление нервной системы, тренировка сердца, дыхательной системы. Принципы рационального питания. Первая помощь при отравлении и пищевой аллергии.

Здоровье органов чувств. Охрана органов чувств. Первая помощь при попадании в глаз инородного тела.

Как вести здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье. Организованность и здоровье. Гигиенические процедуры младшего подростка. Заболевания, вызванные отсутствием гигиены (дизентерия, глисты, вши).

Движение — это жизнь. Комплекс упражнений и игры для поддержания двигательной активности.

Закаливание как условие сохранения и укрепления здоровья. Правила закаливания младшего подростка.

Компьютер и здоровье. Правила безопасного пользования компьютером. Виды занятий, снимающих утомление.

Безопасный дом. Поддержание чистоты и порядка в доме, на рабочем месте. Правила уборки квартиры и мытья посуды. Животные и насекомые, распространяющие инфекцию (мыши, тараканы, клопы). Техника безопасности в доме. Первая помощь при ушибах, отравлении химическими веществами (парами клея, краски, газом) и поражении электрическим током

Школьная жизнь (6 часов).

Выбор пути: безопасная дорога в школу. Пешеходы и пассажиры — участники дорожного движения. Дорожное

движение в населённом пункте и за городом. Безопасная дорога. Выбор безопасного пути в школу. Правила поведения на дорогах и улицах. Оценка пешеходом дорожной ситуации. «Дорожные ловушки» — способы определения опасных для пешехода мест и ситуаций. Школьник как пассажир. Правила поведения пассажира в разных видах транспорта.

Правила поведения в школе. Общие правила поведения в школьном помещении и во дворе школы. Поведение на занятиях, переменах, во время передвижения по школе, в столовой. Может ли общение привести к беде. Первая помощь при сотрясении мозга, ушибах и кровотечении. Помощь заболевшему ребёнку.

Ориентирование в школьных помещениях. Меры предупреждения пожаров, правила эвакуации при пожаре. Помощь при отравлении угарным газом и при ожогах.

На игровой площадке (4 часа).

Подготовка к прогулке. Выбор одежды и обуви с учётом погоды и планируемых подвижных игр.

Меры безопасности при пользовании качелями, игровым оборудованием на площадке, при езде на велосипеде. Зимние игры, безопасность при езде на санках-ледянках. Первая помощь при переломах и вывихах. Поиск подростками «приключений»: оправдан ли риск.

Животные на игровой площадке. Правила поведения при встрече с собакой. Первая помощь при укусе собаки.

На природе (4 часа).

Ориентирование на местности. Что такое ориентир. Ориентирование по компасу, Солнцу и часам; Полярной звезде; местным признакам. Измерение расстояния на местности.

Опасности, которые могут встретиться во время прогулок. Общие правила поведения во время экскурсий на природу. Правила поведения в экстремальных ситуациях (при потере ориентиров на незнакомой местности и др.). Опасные встречи (животные, насекомые, змеи). Первая помощь при укусе насекомого, змеи. Правила поведения на водоёмах. Выбор и оценка места для купания. Первая помощь при судорогах, солнечном ударе, утоплении. Оценка состояния льда в осеннее и весеннее время. Правила безопасного поведения на льду.

Переправа через водные преграды

Туристический поход: радость без неприятностей (4 часа).

Правила организации безопасного туристического похода. Подготовка к походу: сбор снаряжения, продуктов. Одежда и обувь для похода. Правила упаковки рюкзака. Спальный мешок.

Режим дня в туристическом походе. Правила организации режима дня путешественника: время для передвижения, отдыха, сна, питания, активных занятий и игр.

Первая помощь при потёртостях кожи, пищевых отравлениях, ожогах. Походная аптечка. Лечебные травы. При каких обстоятельствах человек сам себе враг. Вредные привычки и пагубные последствия курения и употребления алкоголя для растущего организма.

Внутрипредметный модуль «Основы медицинских знаний и ЗОЖ» (13 часов)

Личная гигиена и оказание первой помощи в природных условиях. Оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах, при отморожении; при укусах змей и насекомых.

ЗОЖ и профилактика утомления. Компьютер и его влияние на здоровье. Влияние неблагоприятной окружающей среды, социальной среды на развитие и здоровье человека. Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека.

Тематическое планирование

№ п/п	Название темы раздела	Общее количество часов	Вид контроля, в зависимости от специфики курса, предмета
			Контрольная работа
1	Чтобы сохранить здоровье нужно знать себя	4	
2	Школьная жизнь	6	
3	На игровой площадке	4	1
4	На природе	4	
5	Туристический поход: радость без неприятностей	4	1
6	Внутрипредметный модуль «Основы медицинских знаний и ЗОЖ»	13	
	Итого	35	2