

Государственное казенное  
общеобразовательное учреждение  
Удмуртской Республики  
«Школа № 4 для детей с ограниченными  
возможностями здоровья»  
ГКОУ УР «Школа № 4»

«Тазалыксыяичи луонлыкъясын  
нылпиослы 4-ти номеро школа»  
Удмурт Элькуньсы  
огъядышетонъя кун казна ужъяюрт  
«4-ти номеро школа» УЭ ОККУ

ул. Баранова, д. 76, г. Ижевск, 426006, тел. 711-461, факс 711-461  
E-mail: [inter-4@yandex.ru](mailto:inter-4@yandex.ru)

Рассмотрена на заседании ШМК  
учителей Естественно-гуманитарных дисциплин  
ГКОУ УР «Школа № 4»  
Протокол № 1 от 28.08.23.

Принята на Педагогическом Совете  
ГКОУ УР «Школа № 4»  
Протокол № 1 от 28.08.23.

Утверждено  
Директор ГКОУ УР «Школа № 4»  
И.Е. Копанева  
Приказ № 189 от 01.09.2023



Составлена на основе  
Проекта рабочих программ по учебным  
предметам федеральной адаптированной  
основной общеобразовательной программы  
обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
ФАООП УО (вариант 1), утверждена приказом  
Министерства просвещения России от  
24.11.2022 г. № 1026.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу  
внеурочной деятельности

### Моя безопасность

5 «а» класс

Срок реализации программы 1 год

Составитель:  
учитель Богатырева О.В.  
первой квалификационной категории

г.Ижевск

2023г.

**Рабочая программа**  
**по курсу внеурочной деятельности**  
**«Моя безопасность».**  
*Адаптированная образовательная общеразвивающая программа*  
*для обучающихся с умственной отсталостью*  
*(интеллектуальными нарушениями).*

**Вариант 1**

**5 класс «а»**

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Моя безопасность» составлена на основании следующих **нормативно-правовых документов:**

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ);
- приказа Министерства Образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- приказа Министерства Просвещения РФ от 24 ноября 2022 года № 1026 «Об утверждении Федеральной адаптированной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГКОУ УР «Школа №4».

Внеурочный курс «Моя безопасность» входит в состав внеурочной деятельности по социальному направлению, одному из пяти направлений духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся в ней учтены особенности образовательного учреждения, образовательные потребности и запросы учащихся, родителей.

Срок освоения программы по внеурочному курсу «Моя безопасность» в 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 час в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи курса внеурочной деятельности «Моя безопасность»

Цель программы: воспитание и формирование человека, знающего и умеющего принимать, необходимы меры по предотвращению или устранению чрезвычайной ситуации и не являющегося носителем или источником возникновения экстремальной ситуации.

Исходя из данной цели, определены следующие **задачи**:

1. Формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих.
2. Развитие навыков сохранения жизни и здоровья в неблагоприятных, угрожающих жизни условиях, умений оказывать своевременную и грамотную помощь себе и другим пострадавшим.
3. Коррекция и развитие познавательной деятельности и личностных качеств обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом их индивидуальных особенностей.
4. Воспитание способности к самоконтролю, самооценке поведения в ситуациях, которые могут стать опасными для жизни и здоровья окружающих, развитие умения предвидеть последствия своего (чужого) поведения.

5. Воспитание организованности, дисциплинированности, стремления к самосовершенствованию, физическому и духовно-нравственному развитию.

### **Планируемые результаты освоения рабочей программы по внеурочной деятельности «Моя безопасность» в 5 классе**

#### **Личностные результаты:**

- Освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными и чрезвычайными ситуациями;
- Сформированность социально значимых межличностных отношений, ценностных жизненных установок и нравственных представлений;
- Эмоционально-отрицательная оценка потребительского отношения к окружающей среде, к проявлению асоциального поведения;
- Наличие способности предвидеть результаты своих действий, корректировать те из них, которые могут привести к нежелательным и/или опасным последствиям;
- Устойчивое стремление и готовность к саморазвитию и личностному совершенствованию

### **Уровни достижения предметных результатов по внеурочному курсу «Моя безопасность» в 6 классе**

#### **Минимальный уровень: ·**

- формирование первичных навыков определения потенциальных опасностей природного, техногенного и социального характера, наиболее часто возникающих в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
- умение правильно оценить ситуацию при возникновении ЧС;
- умение пользоваться системой обеспечения безопасности (полиция, скорая помощь, пожарная охрана);

- владение понятиями о здоровье и здоровом образе жизни.  
Достаточный уровень:
- формирование навыков определения потенциальных опасностей природного, техногенного и социального характера, наиболее часто возникающих в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
- формирование системы безопасного поведения в повседневной жизни в условиях города; · знание правил обеспечения безопасности на современном транспорте;
- владение основными правилами дорожного движения, правильностью определения знаков ДД;
- знание правил безопасного поведения в быту, предупреждение травм в школьном возрасте;
- владение первичными знаниями по оказанию первой помощи. · формирование навыков определения экстремизма и терроризма, причин их возникновения.

**Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по внеурочному курсу «Моя безопасность» в 5 классе**

Оценка результатов обучения по внеурочной деятельности складывается из показателей: отношение обучающегося к занятию, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений. Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

**Содержание обучения**

Особенность курса — в его практической направленности. Главными методами обучения являются рефлексивный анализ конкретных жизненных

ситуаций, с которыми могут встретиться обучающиеся, а также практические занятия, на которых они получают умения и навыки, необходимые для возможного предупреждения чрезвычайных ситуаций, правильного поведения в том случае, если они произошли. В процессе изучения данного курса не только расширяются представления учащихся о правилах безопасности в повседневной жизни человека. Обсуждаются конкретные реальные ситуации, связанные с бытовыми, природными и социальными явлениями, которые могут быть опасными для здоровья и жизни человека. Многие проблемы, раскрываемые в программе «Моя безопасность, особенно актуальны для старших подростков, так как связаны с вредными привычками, асоциальным поведением, чрезвычайными ситуациями социального характера. На практических занятиях у обучающихся развивается способность предвидеть опасность той или иной, казалось бы, обычной жизненной ситуации, происходит становление умений оказывать первую помощь (психологическую, организационную, медицинскую) в различных чрезвычайных ситуациях. Школьники получают элементарные знания о законах Российской Федерации, касающиеся безопасности граждан и противодействия чрезвычайным ситуациям.

### Содержание разделов

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Тестирование
1.	Личная безопасность в повседневной жизни	12	1
2.	Безопасность на дорогах и на транспорте	6	1
3.	Опасные ситуации социального характера	5	
4.	Загрязнение среды обитания	3	1
5.	Основы медицинских знаний и оказание первой помощи	3	
6.	Основы здорового образа жизни	5	1
	Итого	<b>34</b>	

## Тематическое планирование

№ П\ П	Тема урока	Кол- во часо в	Дата урока	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности обучающихся	
					Минимальный уровень	Достаточный уровень
<b>Раздел 1 Личная безопасность в повседневной жизни</b>						
1.	Особенности города как среды обитания человека	1	07.09. 23	Источники и зоны повышенной опасности в современном городе и их характеристика. Отличия горожан от сельских жителей с точки зрения безопасности жизни. Правила безопасного поведения в зонах повышенной опасности	Правила безопасного поведения в этих зонах.	Определять источники и зоны повышенной опасности в современных городах;
2.	Системы обеспечения безопасности города (населённого пункта)	1	14.09. 23	Государственные, муниципальные (городские) и районные специальные службы обеспечения безопасности. Правила вызова служб безопасности. Понятие о специальном сигнале оповещения «Внимание всем!». Правила поведения населения при оповещении об опасной или чрезвычайной ситуации по специальному сигналу «Внимание всем!»	Службы, входящие в систему обеспечения безопасности города (служба спасения, полиция, «Скорая помощь», служба газа) и их телефоны;	Правильно сообщить по телефону о чрезвычайной или опасной ситуации
3.	Опасные и аварийные ситуации в доме (квартире)	1	21.09. 23	Источники опасности в жилище и их характеристика. Возможные опасные ситуации в доме (квартире) и их причины	Какие опасные ситуации возможны в доме (квартире) и причины их возникновения;	Предвидеть и предупреждать такие ситуации.
4.	Пожар	1	28.09. 23	Опасные факторы пожара, воздействующие на людей. Причины возникновения пожаров в	Основные причины и последствия пожаров,	Правильно действовать при пожаре в доме

5.	Пожар	1	05.10.23	жилых и общественных зданиях, их последствия. Меры пожарной безопасности в быту. Правила безопасного поведения при пожаре в доме (квартире). Правила безопасной эвакуации из задымленного помещения. Что делать, если при пожаре нельзя покинуть квартиру. Основные причины возгорания телевизора (электроприбора). Правила безопасного поведения при возгорании телевизора (электроприбора). Первичные средства пожаротушения и правила пользования ими	правила пожарной безопасности в быту;	(квартире), эвакуироваться из горящего здания
6.	Затопление квартиры	1	12.10.23	Водоснабжение дома (квартиры). Причины затопления и возможные последствия. Правила поведения при затоплении жилища и меры по его предотвращению	Основные причины затопления жилища и меры по его предотвращению, правила поведения при затоплении;	Правильно действовать в случае затопления.
7.	Электричество	1	19.10.23	Опасность электрических и электронных приборов, используемых в быту. Последствия поражения электрическим током. Меры безопасности при обращении с электроприборами	Почему опасно электричество и в чем эта опасность заключается; ударе, их последствиях для здоровья человека.	Уберечь себя от поражения электрическим током; иметь общее представление об электротравме и электрическом
8.	Опасные вещества и продукты питания	1	26.10.23	Понятие о средствах бытовой химии. Действие препаратов бытовой химии на организм человека. Правила пользования средствами бытовой химии. Опасность лекарственных средств и меры безопасности при их использовании. Бытовой газ и его	Причины и последствия бытовых отравлений; причины отравления продуктами питания,	Правильно обращаться со средствами бытовой химии; меры профилактики и порядок действий при первых признаках



				опасность. Правила пользования бытовым газом. Правила безопасного поведения при обнаружении запаха газа в квартире. Опасность продуктов питания. Меры по предотвращению пищевых отравлений		отравления.
9.	Взрыв и обрушение дома	1	09.11.23	Причины взрывов и обрушений в жилых домах. Правила безопасного поведения при возникновении взрыва в доме (квартире) и обрушении дома	Основные причины взрывов и обрушений в жилых домах;	Правильно действовать в случае взрыва и/или обрушения в многоквартирном доме.
10.	Захлопнулась дверь (сломался замок, потерялись ключи)	1	16.11.23	Захлопнулась дверь (сломался замок, потерялись ключи). Правила предотвращения таких ситуаций. Меры безопасности при потере ключей от дома (квартиры).	Какие меры можно предпринять, чтобы не оказаться без ключа у захлопнувшейся двери; порядок действий в случае потери ключей;	Предотвращать ситуации, связанные с потерей ключей;
11.	Опасность толпы	1	23.11.23	Опасность толпы. Как уцелеть в толпе. Правила безопасного поведения при попадании в толпу в местах массового скопления людей (на дискотеке, стадионе и т. п.).	Опасность паники;	Как вести себя в толпе, охваченной паникой.
12.	Собака бывает кусачей	1	30.11.23	Безопасное поведение с животными. Правила предосторожности при встрече с собаками. Правила поведения при нападении собаки	Когда опасно приближаться к собаке и тем более гладить ее;	Правильно действовать при обнаружении собаки в подъезде и при нападении собаки; опасность заражения бешенством через укусы собаки.
Раздел 2. Безопасность на дорогах и на транспорте						
13.	Организация дорожного движения, причины и	1	07.12.23	Дорожное движение и его участники: пешеходы, пассажиры, водители. Основные	Основные причины транспортных	Давать определения понятий «участники

	последствия дорожно-транспортных происшествий			причины дорожно - транспортных происшествий. Дорога и ее составные части. Дорожная разметка и дорожные знаки, их характеристика. Сигналы светофора и регулировщика	происшествий; как и зачем осуществляется регулирование дорожного движения;	дорожного движения», «доро- га»; опасность неправильного поведения на дороге; запрещающие, предупреждающие и разреша- ющие сигналы светофоров и регулировщика.
14.	Организация дорожного движения, причины и последствия дорожно-транспортных происшествий	1	14.12.23			
15.	Безопасное поведение пешеходов и пассажиров	1	21.12.23	Понятие о пешеходах и пассажирах. Правила безопасного движения пешеходов по дорогам. Правила перехода проезжей части пешеходами. Правила поведения пассажира автобуса (троллейбуса, трамвая). Правила поведения пассажира легкового автомобиля. Правила поведения пассажира мотоцикла	Типы дорог, по которым запрещено движение пешеходов, основные пра- вила безопасного движения пешеходов по дорогам, правила перехода проезжей части и выполнять их практически.	Типы дорог, по кото-рым запрещено движение пешеходов, основные пра- вила безопасного движения пешеходов по дорогам, правила перехода проезжей части и выполнять их практически.
16.	Безопасность в общественном транспорте и автомобиле	1	28.12.23	Краткая характеристика современных видов транспорта (автомобиль, автобус, трамвай, троллейбус, метро). Правила безопасного поведения при аварийных ситуациях на городском общественном транспорте. Правила безопасного поведения пассажира автомобиля: при неизбежном столкновении, при падении автомобиля в воду. Причины опасных и аварийных ситуаций в метрополитене. Зоны опасности в метро и их характеристики. Правила безопасного поведения пассажиров метрополитена при	Прави- ла поведения пассажиров общественного транспорта (автобус, троллейбус, трамвай), легковых автомоби- лей и мотоциклов.	Прави- ла поведения пассажиров общественного транспорта (автобус, троллейбус, трамвай), легковых автомоби- лей и мотоциклов.

				аварийных ситуациях		
17.	Железнодорожный транспорт	1	11.01.24	Источники опасности и опасные зоны на железнодорожном транспорте. Правила безопасного поведения на железнодорожном транспорте. Правила безопасного поведения пассажиров: при крушении поезда, при пожаре в поезде	Основные опасные зоны железнодорожного транспорта и правила поведения пассажиров железнодорожного транспорта;	Правильно действовать в случае пожара в вагоне поезда и в случае аварии на железнодорожном транспорте.
18.	Авиационный транспорт	1	18.01.24	Характеристика авиационного транспорта. Правила поведения авиапассажиров в салоне самолета. Правила безопасного поведения авиапассажиров: при аварийной посадке, при разгерметизации салона, при пожаре в самолете, при аварийной посадке на воду	Основные опасности авиационного транспорта;	Правила поведения пассажиров самолета; правильно действовать при возникновении опасной ситуации при взлете, в полете, при совершении посадки.
19.	Морской и речной транспорт	1	25.01.24	Характеристика водного транспорта. Индивидуальные и групповые средства спасения на морском и речном транспорте. Правила пользования спасательным жилетом. Действия пассажиров при аварийных ситуациях и эвакуации с судна. Правила посадки на спасательное средство. Что делать, если человек упал за борт судна	Основные опасности морского и речного транспорта, правила безопасного поведения на этих видах транспорта;	Пользоваться спасательным жилетом, садиться в спасательное средство, уверенно действовать при падении за борт и в ситуации «человек за бортом».
Раздел.3 Опасные ситуации социального характера						
20.	Психологические основы самозащиты	1	01.02.24	Язык жестов — важное оружие самозащиты. Основные психологические качества уверенного в себе человека. Психологические рекомендации по преодолению страха и способам самозащиты опасных ситуациях криминогенного характера	Характерные черты потенциальной жертвы и уверенного в себе человека;	Важность воспитания в себе уверенности, преодоления страха; правильно действовать при встрече с хулиганом.
21.	Ситуации криминогенного характера в доме (квартире) и	1	08.02.24	Меры по повышению безопасности дома (квартиры). Что не рекомендуется делать,	Основные меры по предотвращению	что нельзя делать, когда в доме (квартире)

	подъезде			находясь дома без взрослых. Правила безопасного поведения при возникновении криминогенных ситуаций в доме (квартире); звонок в дверь, дверь квартиры пытаются открыть, вы вернулись из школы, а дверь квартиры открыта. Правила безопасного поведения при возникновении криминогенных ситуаций: перед подъездом, в подъезде дома, лифте, на лестничной площадке	преступлений в доме (квартире, как обезопасить себя при входе в подъезд;	нет взрослых; действовать в случае попыток проникновения в жилище, подозрения о наличии преступников в доме (квартире);
22.	Криминогенные ситуации на улице, опасные домогательства	1	15.02.24	Зоны криминогенной опасности в городе (населенном пункте). Правила безопасного поведения с незнакомым человеком. Правила обеспечения личной безопасности в повседневной жизни. Как избежать карманной кражи, и что делать, если она случилась. Как предотвратить опасные домогательства	Об опасных местах, при нахождении в которых велика вероятность нападения или карманной кражи; правила безопасного поведения на улице и особенно в местах скопления людей, как защитить себя от карманной кражи;	<i>Понимать</i> разницу между знакомым и незнакомым человеком; Правильно и уверенно действовать при посягательстве на их личность и имущество.
23.	Правила поведения при захвате в заложники	1	22.02.24	Понятие о заложнике. Меры личной безопасности по предотвращению захвата в заложники. Рекомендации по безопасному поведению при захвате в заложники с целью выкупа. Правила поведения при захвате в заложники в транспортном средстве или месте массового пребывания людей	Каким образом можно избежать захвата, и правила безопасного поведения при захвате в заложники с целью выкупа; и проведении операции по освобождению.	<i>Понимать</i> возможность захвата в заложники как причину для повышения бдительности, особенно в опасных местах; Действовать при захвате террористами в качестве заложника
Раздел 4 Загрязнение среды обитания						

24.	Загрязнение воды	1	29.02. 24	Загрязнение воды. Роль воды в жизнедеятельности человека. Требования к питьевой воде. Способы очистки водопроводной воды в домашних условиях.	Свойства воды и ее важность для поддержания жизни на Земле; на что расходуется пресная вода;	<i>Понимать</i> последствия неразумной хозяйственной деятельности людей очищать воду в домашних условиях.;
25.	Загрязнение воздуха	1	07.03. 24	Загрязнение воздуха. Общие сведения об атмосфере. Состав воздуха, которым мы дышим. Причины загрязнения воздуха. Рекомендации по предотвращению загрязнения воздуха в местах проживания.	Важность воздуха для поддержания жизни на Земле; основные источники загрязнения воздуха и основные правила, которые позволят уменьшить вредное воздействие загрязненного воздуха на организм;	<i>Понимать</i> последствия изменений в атмосфере; <i>уметь</i> очищать воздух в квартире с помощью доступных средств.
26.	Загрязнение почвы	1	14.03. 24	Загрязнение почвы. Роль почвы в жизнедеятельности человека. Причины загрязнения почвы и их последствия. Вредные вещества, накапливающиеся в почве в результате промышленных выбросов. Возбудители инфекционных заболеваний, обитающие в почве	Основные причины эрозии почв и опустынивания;	<i>Представлять</i> себе последствия нерационального природопользования <i>Понимать</i> необходимость борьбы с загрязнением почвы.
Раздел 5 Основы медицинских знаний и оказание первой помощи						
27.	Виды ранений, их причины и первая помощь	1	28.03. 24	Понятие о ране. Общие признаки ранений. Общие правила оказания первой помощи при незначительных открытых ранах	Причины получения ранений, их основные признаки и характеристики.;	<i>Уметь</i> оказывать первую помощь при незначительных повреждениях

28.	Общая характеристика кровотечений	1	04.04.24	Наружное и внутреннее кровотечения. Венозное кровотечение и его характеристика. Артериальное кровотечение и его характеристика. Смешанные кровотечения и их характеристика. Капиллярное кровотечение и его особенности	Основные признаки кровотечений и	<i>Различать</i> виды кровотечений; <i>понимать</i> опасность кровотечений для здоровья пострадавших.
29.	Первая помощь при кровотечении	1	11.04.24	Способы временной остановки кровотечения. Остановка кровотечения путем пальцевого прижатия артерий. Особенности и правила остановки кровотечения путем наложения жгута. Остановка кровотечения путем наложения давящей повязки. Остановка кровотечения путем максимального сгибания конечности. Остановка кровотечения путем придания поврежденной конечности приподнятого положения. Первая помощь при кровотечении из носа	Способы временной остановки кровотечений, обстоятельства и правила их применения;	<i>Понимать</i> опасность потери большого объема крови; <i>уметь</i> оказывать первую помощь при кровотечении из носа.
Раздел 6. Основы здорового образа жизни						
30.	Движение и здоровье	1	18.04.24	Роль двигательной активности для укрепления здоровья. Понятие об опорно-двигательном аппарате и его развитии. Опорно-двигательный аппарат как генератор двигательной активности. Избыток и недостаток движения (гиподинамия) — причина некоторых заболеваний человека	Последствия для здоровья гиподинамии и избытка движения.	<i>Понимать</i> значение двигательной активности для здоровья человека;
31.	Нарушения осанки и причины их возникновения	1	25.04.24	Понятие об осанке. Различные виды нарушения осанки и причины их возникновения. Профилактика нарушений осанки	Влияние осанки на здоровье человека, особенности правильной и неправильной осанки, причины нарушения осанки;	<i>Уметь</i> правильно сидеть и носить школьные принадлежности, выполнять физические упражнения, помогающие сформировать и

						сохранить правильную осанку.
32.	Телевизор и компьютер — друзья или враги?	1	02.05.24	Воздействие излучений телевизора и компьютера на организм человека. Правила просмотра телепередач. Правила безопасности при работе на персональном компьютере. Роль и значение информации в нашей жизни. Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию». Основные правила информационной безопасности	Правила безопасного обращения с компьютером и основные правила по защите от вредной и опасной информации.	<i>Понимать</i> опасность телевизора и компьютера как приборов, излучающих электромагнитные волны; <i>Уметь</i> определять разумные пределы пользования этими приборами;
33.	Развитие и изменение организма в вашем возрасте	1	16.05.24	Понятие о детском и подростковом возрасте. Развитие организма в детском возрасте. Характеристика факторов, влияющих на развитие и изменение организма в подростковом возрасте. Активность сальных и потовых желез в подростковом возрасте. Гигиенические мероприятия по уходу за сальными и потовыми железами. Появление новой жизни. Ответственность за сохранение своего здоровья в подростковом возрасте.	Важность общечеловеческих ценностей в общении с людьми.	<i>Уметь</i> ухаживать за собой в период физиологического созревания;
34.	Физическое и нравственное взросление человека	1	23.05.24	Физическое взросление мальчиков и девочек, особенности их взаимоотношений		

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

5 Класс	Базовый учебник (УМК)	5 класс – Поляков В.В., Кузнецов М.И., Марков В.В., Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности «Издательство ДИК» 2000 г. 6 класс - Маслов А.Г., Кузнецов М.И., Марков В.В., Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности «Издательство ДИК» 2000 г.
	Методическая литература для учителя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поляков, В.В.. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 2-3 кл. (1-3), 2-4 кл. (1-4). В 3 ч. Ч. 1. – М.: Дрофа; ДиК, 1997. – 88 с., ил.</li> <li>2. Поляков, В.В.. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 2-3 кл. (1-3), 2-4 кл. (1-4). В 3 ч. Ч. 2. – М.: Дрофа; ДиК, 1997. – 72 с., ил.</li> <li>3. Программа интегрированного учебного курса «Уроки здоровья и основы безопасности жизнедеятельности». О.С. Гладышева, И.Ю. Абросимова;</li> <li>4. Программа курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 1994;</li> <li>5. Усачев, А.А., Березин, А.И. Школа безопасности: 3-4 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». – 3-е изд., перераб. – М.: «Фирма «Изд-во АСТ», 1998. – 176 с., ил.</li> </ol>
Учебный курс	Учебные пособия для обучающихся	1. Анастасова, Л.П.. Жизнь без опасностей. Учись быть самостоятельным. Альбом-задачник. Часть 1. – М.: «Вентана-Граф», 1998. – 56 с., ил.
	Дополнительная литература для обучающихся	1. Программа интегрированного учебного курса «Уроки здоровья и основы безопасности жизнедеятельности». О.С. Гладышева, И.Ю. Абросимова;
	Перечень Интернет-ресурсов и других электронных информационных источников	<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> <a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a> <a href="http://www.pedsovet.su/forum">http://www.pedsovet.su/forum</a> <a href="http://www.rusedi.ru/">http://www.rusedi.ru/</a> <a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a> <a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a>
	Перечень справочно-информационных программ	



Государственное казенное  
общеобразовательное учреждение  
Удмуртской Республики  
«Школа № 4 для детей с ограниченными  
возможностями здоровья»  
ГКОУ УР «Школа № 4»

«Тазалыксыяичилуонлыкёсын  
нылинослы 4-ти номеро школа»  
Удмурт Элькунысь  
огъядышетонъя кун казна ужсьюрт

«4-ти номеро школа» УЭ ОККУ

ул. Баранова, д. 76, г. Ижевск, 426006, тел. 711-461, факс 711-461

E-mail: [inter-4@yandex.ru](mailto:inter-4@yandex.ru)

Рассмотрена на заседании ШМК  
учителей Естественно-гуманитарных дисциплин  
ГКОУ УР «Школа № 4»  
Протокол № 1 от 28.08.23.

Принята на Педагогическом Совете  
ГКОУ УР «Школа № 4»  
Протокол № 1 от 28.08.23.

Утверждаю  
Директор ГКОУ УР «Школа № 4»  
И.Е. Копанева  
Приказ № 189 от 01.09.2023



Составлена на основе  
Проекта рабочих программ по учебным  
предметам федеральной адаптированной  
основной общеобразовательной программы  
обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
ФАООП УО (вариант 1), утверждена приказом  
Министерства просвещения России от  
24.11.2022 г. № 1026.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу  
внеурочной деятельности

### Моя безопасность

5 «б» класс

Срок реализации программы 1 год

Составитель:  
учитель Богатырева О.В.  
первой квалификационной категории

г.Ижевск

2023г.

**Рабочая программа**  
**по курсу внеурочной деятельности**  
**«Моя безопасность».**  
*Адаптированная образовательная общеразвивающая программа*  
*для обучающихся с умственной отсталостью*  
*(интеллектуальными нарушениями).*

**Вариант 1**

**5 класс «а»**

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Моя безопасность» составлена на основании следующих **нормативно-правовых документов:**

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ);
- приказа Министерства Образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- приказа Министерства Просвещения РФ от 24 ноября 2022 года № 1026 «Об утверждении Федеральной адаптированной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГКОУ УР «Школа №4».

Внеурочный курс «Моя безопасность» входит в состав внеурочной деятельности по социальному направлению, одному из пяти направлений духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся в ней учтены особенности образовательного учреждения, образовательные потребности и запросы учащихся, родителей.

Срок освоения программы по внеурочному курсу «Моя безопасность» в 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 час в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи курса внеурочной деятельности «Моя безопасность»

Цель программы: воспитание и формирование человека, знающего и умеющего принимать, необходимы меры по предотвращению или устранению чрезвычайной ситуации и не являющегося носителем или источником возникновения экстремальной ситуации.

Исходя из данной цели, определены следующие **задачи**:

6. Формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих.
7. Развитие навыков сохранения жизни и здоровья в неблагоприятных, угрожающих жизни условиях, умений оказывать своевременную и грамотную помощь себе и другим пострадавшим.
8. Коррекция и развитие познавательной деятельности и личностных качеств обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом их индивидуальных особенностей.
9. Воспитание способности к самоконтролю, самооценке поведения в ситуациях, которые могут стать опасными для жизни и здоровья окружающих, развитие умения предвидеть последствия своего (чужого) поведения.

10. Воспитание организованности, дисциплинированности, стремления к самосовершенствованию, физическому и духовно-нравственному развитию.

### **Планируемые результаты освоения рабочей программы по внеурочной деятельности «Моя безопасность» в 5 классе**

#### **Личностные результаты:**

- Освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными и чрезвычайными ситуациями;
- Сформированность социально значимых межличностных отношений, ценностных жизненных установок и нравственных представлений;
- Эмоционально-отрицательная оценка потребительского отношения к окружающей среде, к проявлению асоциального поведения;
- Наличие способности предвидеть результаты своих действий, корректировать те из них, которые могут привести к нежелательным и/или опасным последствиям;
- Устойчивое стремление и готовность к саморазвитию и личностному совершенствованию

### **Уровни достижения предметных результатов по внеурочному курсу «Моя безопасность» в 6 классе**

#### **Минимальный уровень: ·**

- формирование первичных навыков определения потенциальных опасностей природного, техногенного и социального характера, наиболее часто возникающих в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
- умение правильно оценить ситуацию при возникновении ЧС;
- умение пользоваться системой обеспечения безопасности (полиция, скорая помощь, пожарная охрана);

- владение понятиями о здоровье и здоровом образе жизни.  
Достаточный уровень:
- формирование навыков определения потенциальных опасностей природного, техногенного и социального характера, наиболее часто возникающих в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
- формирование системы безопасного поведения в повседневной жизни в условиях города; · знание правил обеспечения безопасности на современном транспорте;
- владение основными правилами дорожного движения, правильностью определения знаков ДД;
- знание правил безопасного поведения в быту, предупреждение травм в школьном возрасте;
- владение первичными знаниями по оказанию первой помощи. · формирование навыков определения экстремизма и терроризма, причин их возникновения.

**Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по внеурочному курсу «Моя безопасность» в 5 классе**

Оценка результатов обучения по внеурочной деятельности складывается из показателей: отношение обучающегося к занятию, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений. Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

**Содержание обучения**

Особенность курса — в его практической направленности. Главными методами обучения являются рефлексивный анализ конкретных жизненных

ситуаций, с которыми могут встретиться обучающиеся, а также практические занятия, на которых они получают умения и навыки, необходимые для возможного предупреждения чрезвычайных ситуаций, правильного поведения в том случае, если они произошли. В процессе изучения данного курса не только расширяются представления учащихся о правилах безопасности в повседневной жизни человека. Обсуждаются конкретные реальные ситуации, связанные с бытовыми, природными и социальными явлениями, которые могут быть опасными для здоровья и жизни человека. Многие проблемы, раскрываемые в программе «Моя безопасность, особенно актуальны для старших подростков, так как связаны с вредными привычками, асоциальным поведением, чрезвычайными ситуациями социального характера. На практических занятиях у обучающихся развивается способность предвидеть опасность той или иной, казалось бы, обычной жизненной ситуации, происходит становление умений оказывать первую помощь (психологическую, организационную, медицинскую) в различных чрезвычайных ситуациях. Школьники получают элементарные знания о законах Российской Федерации, касающиеся безопасности граждан и противодействия чрезвычайным ситуациям.

### Содержание разделов

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Тестирование
7.	Личная безопасность в повседневной жизни	12	
8.	Безопасность на дорогах и на транспорте	6	
9.	Опасные ситуации социального характера	5	
10.	Загрязнение среды обитания	3	
11.	Основы медицинских знаний и оказание первой помощи	3	
12.	Основы здорового образа жизни	5	
	Итого	<b>34</b>	

## Тематическое планирование

№ П\ П	Тема урока	Кол- во часо в	Дата урока	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности обучающихся	
					Минимальный уровень	Достаточный уровень
<b>Раздел 1 Личная безопасность в повседневной жизни</b>						
35.	Особенности города как среды обитания человека	1	07.09. 23	Источники и зоны повышенной опасности в современном городе и их характеристика. Отличия горожан от сельских жителей с точки зрения безопасности жизни. Правила безопасного поведения в зонах повышенной опасности	Правила безопасного поведения в этих зонах.	Определять источники и зоны повышенной опасности в современных городах;
36.	Системы обеспечения безопасности города (населённого пункта)	1	14.09. 23	Государственные, муниципальные (городские) и районные специальные службы обеспечения безопасности. Правила вызова служб безопасности. Понятие о специальном сигнале оповещения «Внимание всем!». Правила поведения населения при оповещении об опасной или чрезвычайной ситуации по специальному сигналу «Внимание всем!»	Службы, входящие в систему обеспечения безопасности города (служба спасения, полиция, «Скорая помощь», служба газа) и их телефоны;	Правильно сообщить по телефону о чрезвычайной или опасной ситуации
37.	Опасные и аварийные ситуации в доме (квартире)	1	21.09. 23	Источники опасности в жилище и их характеристика. Возможные опасные ситуации в доме (квартире) и их причины	Какие опасные ситуации возможны в доме (квартире) и причины их возникновения;	Предвидеть и предупреждать такие ситуации.
38.	Пожар	1	28.09. 23	Опасные факторы пожара, воздействующие на людей. Причины возникновения пожаров в	Основные причины и последствия пожаров,	Правильно действовать при пожаре в доме

39.	Пожар	1	05.10.23	жилых и общественных зданиях, их последствия. Меры пожарной безопасности в быту. Правила безопасного поведения при пожаре в доме (квартире). Правила безопасной эвакуации из задымленного помещения. Что делать, если при пожаре нельзя покинуть квартиру. Основные причины возгорания телевизора (электроприбора). Правила безопасного поведения при возгорании телевизора (электроприбора). Первичные средства пожаротушения и правила пользования ими	правила пожарной безопасности в быту;	(квартире), эвакуироваться из горящего здания
40.	Затопление квартиры	1	12.10.23	Водоснабжение дома (квартиры). Причины затопления и возможные последствия. Правила поведения при затоплении жилища и меры по его предотвращению	Основные причины затопления жилища и меры по его предотвращению, правила поведения при затоплении;	Правильно действовать в случае затопления.
41.	Электричество	1	19.10.23	Опасность электрических и электронных приборов, используемых в быту. Последствия поражения электрическим током. Меры безопасности при обращении с электроприборами	Почему опасно электричество и в чем эта опасность заключается; ударе, их последствиях для здоровья человека.	Уберечь себя от поражения электрическим током; иметь общее представление об электротравме и электрическом
42.	Опасные вещества и продукты питания	1	26.10.23	Понятие о средствах бытовой химии. Действие препаратов бытовой химии на организм человека. Правила пользования средствами бытовой химии. Опасность лекарственных средств и меры безопасности при их использовании. Бытовой газ и его	Причины и последствия бытовых отравлений; причины отравления продуктами питания,	Правильно обращаться со средствами бытовой химии; меры профилактики и порядок действий при первых признаках



				опасность. Правила пользования бытовым газом. Правила безопасного поведения при обнаружении запаха газа в квартире. Опасность продуктов питания. Меры по предотвращению пищевых отравлений		отравления.
43.	Взрыв и обрушение дома	1	09.11.23	Причины взрывов и обрушений в жилых домах. Правила безопасного поведения при возникновении взрыва в доме (квартире) и обрушении дома	Основные причины взрывов и обрушений в жилых домах;	Правильно действовать в случае взрыва и/или обрушения в многоквартирном доме.
44.	Захлопнулась дверь (сломался замок, потерялись ключи)	1	16.11.23	Захлопнулась дверь (сломался замок, потерялись ключи). Правила предотвращения таких ситуаций. Меры безопасности при потере ключей от дома (квартиры).	Какие меры можно предпринять, чтобы не оказаться без ключа у захлопнувшейся двери; порядок действий в случае потери ключей;	Предотвращать ситуации, связанные с потерей ключей;
45.	Опасность толпы	1	23.11.23	Опасность толпы. Как уцелеть в толпе. Правила безопасного поведения при попадании в толпу в местах массового скопления людей (на дискотеке, стадионе и т. п.).	Опасность паники;	Как вести себя в толпе, охваченной паникой.
46.	Собака бывает кусачей	1	30.11.23	Безопасное поведение с животными. Правила предосторожности при встрече с собаками. Правила поведения при нападении собаки	Когда опасно приближаться к собаке и тем более гладить ее;	Правильно действовать при обнаружении собаки в подъезде и при нападении собаки; опасность заражения бешенством через укус собаки.
Раздел 2. Безопасность на дорогах и на транспорте						
47.	Организация дорожного движения, причины и	1	07.12.23	Дорожное движение и его участники: пешеходы, пассажиры, водители. Основные	Основные причины транспортных	Давать определения понятий «участники

	последствия дорожно-транспортных происшествий			причины дорожно - транспортных происшествий. Дорога и ее составные части. Дорожная разметка и дорожные знаки, их характеристика. Сигналы светофора и регулировщика	происшествий; как и зачем осуществляется регулирование дорожного движения;	дорожного движения», «доро- га»; опасность неправильного поведения на дороге; запрещающие, предупреждающие и разреша- ющие сигналы светофоров и регулировщика.
48.	Организация дорожного движения, причины и последствия дорожно-транспортных происшествий	1	14.12.23			
49.	Безопасное поведение пешеходов и пассажиров	1	21.12.23	Понятие о пешеходах и пассажирах. Правила безопасного движения пешеходов по дорогам. Правила перехода проезжей части пешеходами. Правила поведения пассажира автобуса (троллейбуса, трамвая). Правила поведения пассажира легкового автомобиля. Правила поведения пассажира мотоцикла	Типы дорог, по которым запрещено движение пешеходов, основные пра- вила безопасного движения пешеходов по дорогам, правила перехода проезжей части и выполнять их практически.	Типы дорог, по кото-рым запрещено движение пешеходов, основные пра- вила безопасного движения пешеходов по дорогам, правила перехода проезжей части и выполнять их практически.
50.	Безопасность в общественном транспорте и автомобиле	1	28.12.23	Краткая характеристика современных видов транспорта (автомобиль, автобус, трамвай, троллейбус, метро). Правила безопасного поведения при аварийных ситуациях на городском общественном транспорте. Правила безопасного поведения пассажира автомобиля: при неизбежном столкновении, при падении автомобиля в воду. Причины опасных и аварийных ситуаций в метрополитене. Зоны опасности в метро и их характеристики. Правила безопасного поведения пассажиров метрополитена при	Прави- ла поведения пассажиров общественного транспорта (автобус, троллейбус, трамвай), легковых автомоби- лей и мотоциклов.	Прави- ла поведения пассажиров общественного транспорта (автобус, троллейбус, трамвай), легковых автомоби- лей и мотоциклов.

				аварийных ситуациях		
51.	Железнодорожный транспорт	1	11.01.24	Источники опасности и опасные зоны на железнодорожном транспорте. Правила безопасного поведения на железнодорожном транспорте. Правила безопасного поведения пассажиров: при крушении поезда, при пожаре в поезде	Основные опасные зоны железнодорожного транспорта и правила поведения пассажиров железнодорожного транспорта;	Правильно действовать в случае пожара в вагоне поезда и в случае аварии на железнодорожном транспорте.
52.	Авиационный транспорт	1	18.01.24	Характеристика авиационного транспорта. Правила поведения авиапассажиров в салоне самолета. Правила безопасного поведения авиапассажиров: при аварийной посадке, при разгерметизации салона, при пожаре в самолете, при аварийной посадке на воду	Основные опасности авиационного транспорта;	Правила поведения пассажиров самолета; правильно действовать при возникновении опасной ситуации при взлете, в полете, при совершении посадки.
53.	Морской и речной транспорт	1	25.01.24	Характеристика водного транспорта. Индивидуальные и групповые средства спасения на морском и речном транспорте. Правила пользования спасательным жилетом. Действия пассажиров при аварийных ситуациях и эвакуации с судна. Правила посадки на спасательное средство. Что делать, если человек упал за борт судна	Основные опасности морского и речного транспорта, правила безопасного поведения на этих видах транспорта;	Пользоваться спасательным жилетом, садиться в спасательное средство, уверенно действовать при падении за борт и в ситуации «человек за бортом».
Раздел.3 Опасные ситуации социального характера						
54.	Психологические основы самозащиты	1	01.02.24	Язык жестов — важное оружие самозащиты. Основные психологические качества уверенного в себе человека. Психологические рекомендации по преодолению страха и способам самозащиты опасных ситуациях криминогенного характера	Характерные черты потенциальной жертвы и уверенного в себе человека;	Важность воспитания в себе уверенности, преодоления страха; правильно действовать при встрече с хулиганом.
55.	Ситуации криминогенного характера в доме (квартире) и	1	08.02.24	Меры по повышению безопасности дома (квартиры). Что не рекомендуется делать,	Основные меры по предотвращению	что нельзя делать, когда в доме (квартире)

	подъезде			находясь дома без взрослых. Правила безопасного поведения при возникновении криминогенных ситуаций в доме (квартире); звонок в дверь, дверь квартиры пытаются открыть, вы вернулись из школы, а дверь квартиры открыта. Правила безопасного поведения при возникновении криминогенных ситуаций: перед подъездом, в подъезде дома, лифте, на лестничной площадке	преступлений в доме (квартире, как обезопасить себя при входе в подъезд;	нет взрослых; действовать в случае попыток проникновения в жилище, подозрения о наличии преступников в доме (квартире);
56.	Криминогенные ситуации на улице, опасные домогательства	1	15.02.24	Зоны криминогенной опасности в городе (населенном пункте). Правила безопасного поведения с незнакомым человеком. Правила обеспечения личной безопасности в повседневной жизни. Как избежать карманной кражи, и что делать, если она случилась. Как предотвратить опасные домогательства	Об опасных местах, при нахождении в которых велика вероятность нападения или карманной кражи; правила безопасного поведения на улице и особенно в местах скопления людей, как защитить себя от карманной кражи;	<i>Понимать</i> разницу между знакомым и незнакомым человеком; Правильно и уверенно действовать при посягательстве на их личность и имущество.
57.	Правила поведения при захвате в заложники	1	22.02.24	Понятие о заложнике. Меры личной безопасности по предотвращению захвата в заложники. Рекомендации по безопасному поведению при захвате в заложники с целью выкупа. Правила поведения при захвате в заложники в транспортном средстве или месте массового пребывания людей	Каким образом можно избежать захвата, и правила безопасного поведения при захвате в заложники с целью выкупа; и проведении операции по освобождению.	<i>Понимать</i> возможность захвата в заложники как причину для повышения бдительности, особенно в опасных местах; Действовать при захвате террористами в качестве заложника
Раздел 4 Загрязнение среды обитания						

58.	Загрязнение воды	1	29.02. 24	Загрязнение воды. Роль воды в жизнедеятельности человека. Требования к питьевой воде. Способы очистки водопроводной воды в домашних условиях.	Свойства воды и ее важность для поддержания жизни на Земле; на что расходуется пресная вода;	<i>Понимать</i> последствия неразумной хозяйственной деятельности людей очищать воду в домашних условиях.;
59.	Загрязнение воздуха	1	07.03. 24	Загрязнение воздуха. Общие сведения об атмосфере. Состав воздуха, которым мы дышим. Причины загрязнения воздуха. Рекомендации по предотвращению загрязнения воздуха в местах проживания.	Важность воздуха для поддержания жизни на Земле; основные источники загрязнения воздуха и основные правила, которые позволят уменьшить вредное воздействие загрязненного воздуха на организм;	<i>Понимать</i> последствия изменений в атмосфере; <i>уметь</i> очищать воздух в квартире с помощью доступных средств.
60.	Загрязнение почвы	1	14.03. 24	Загрязнение почвы. Роль почвы в жизнедеятельности человека. Причины загрязнения почвы и их последствия. Вредные вещества, накапливающиеся в почве в результате промышленных выбросов. Возбудители инфекционных заболеваний, обитающие в почве	Основные причины эрозии почв и опустынивания;	<i>Представлять</i> себе последствия нерационального природопользования <i>Понимать</i> необходимость борьбы с загрязнением почвы.
Раздел 5 Основы медицинских знаний и оказание первой помощи						
61.	Виды ранений, их причины и первая помощь	1	28.03. 24	Понятие о ране. Общие признаки ранений. Общие правила оказания первой помощи при незначительных открытых ранах	Причины получения ранений, их основные признаки и характеристики.;	<i>Уметь</i> оказывать первую помощь при незначительных повреждениях

62.	Общая характеристика кровотечений	1	04.04.24	Наружное и внутреннее кровотечения. Венозное кровотечение и его характеристика. Артериальное кровотечение и его характеристика. Смешанные кровотечения и их характеристика. Капиллярное кровотечение и его особенности	Основные признаки кровотечений и	<i>Различать</i> виды кровотечений; <i>понимать</i> опасность кровотечений для здоровья пострадавших.
63.	Первая помощь при кровотечении	1	11.04.24	Способы временной остановки кровотечения. Остановка кровотечения путем пальцевого прижатия артерий. Особенности и правила остановки кровотечения путем наложения жгута. Остановка кровотечения путем наложения давящей повязки. Остановка кровотечения путем максимального сгибания конечности. Остановка кровотечения путем придания поврежденной конечности приподнятого положения. Первая помощь при кровотечении из носа	Способы временной остановки кровотечений, обстоятельства и правила их применения;	<i>Понимать</i> опасность потери большого объема крови; <i>уметь</i> оказывать первую помощь при кровотечении из носа.
Раздел 6. Основы здорового образа жизни						
64.	Движение и здоровье	1	18.04.24	Роль двигательной активности для укрепления здоровья. Понятие об опорно-двигательном аппарате и его развитии. Опорно-двигательный аппарат как генератор двигательной активности. Избыток и недостаток движения (гиподинамия) — причина некоторых заболеваний человека	Последствия для здоровья гиподинамии и избытка движения.	<i>Понимать</i> значение двигательной активности для здоровья человека;
65.	Нарушения осанки и причины их возникновения	1	25.04.24	Понятие об осанке. Различные виды нарушения осанки и причины их возникновения. Профилактика нарушений осанки	Влияние осанки на здоровье человека, особенности правильной и неправильной осанки, причины нарушения осанки;	<i>Уметь</i> правильно сидеть и носить школьные принадлежности, выполнять физические упражнения, помогающие сформировать и

						сохранить правильную осанку.
66.	Телевизор и компьютер — друзья или враги?	1	02.05.24	Воздействие излучений телевизора и компьютера на организм человека. Правила просмотра телепередач. Правила безопасности при работе на персональном компьютере. Роль и значение информации в нашей жизни. Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию». Основные правила информационной безопасности	Пра-вила безопасного обращения с компьютером и основные правила по защите от вредной и опасной инфор- мации.	<i>Понимать</i> опасность телеви- зора и компьютера как приборов, излучающих элек- тромагни тные волны; <i>Уметь</i> определять разумные пределы пользования этими приборами;
67.	Развитие и изменение организма в вашем возрасте	1	16.05.24	Понятие о детском и подростковом возрасте. Развитие организма в детском возрасте. Характеристика факторов, вли я ющих на развитие и изменение организма в подростковом возрасте. Активность сальных и потовых желез в подростковом возрасте. Гигиенические мероприятия по уходу за сальными и потовыми железами. Появление новой жизни. Ответственность за сохранение своего здоровья в подростковом возрасте.	Важность общечеловеческих ценностей в общении с людьми.	<i>Уметь</i> ухаживать за собой в период физиологиче- ского созревания;
68.	Физическое и нравственное взросление человека	1	23.05.24	Физическое взросление мальчиков и девочек, особенности их взаимоотношений		

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

5 Класс	Базовый учебник (УМК)	5 класс – Поляков В.В., Кузнецов М.И., Марков В.В., Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности «Издательство ДИК» 2000 г. 6 класс - Маслов А.Г., Кузнецов М.И., Марков В.В., Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности «Издательство ДИК» 2000 г.
	Методическая литература для учителя	6. Поляков, В.В.. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 2-3 кл. (1-3), 2-4 кл. (1-4). В 3 ч. Ч. 1. – М.: Дрофа; ДиК, 1997. – 88 с., ил. 7. Поляков, В.В.. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 2-3 кл. (1-3), 2-4 кл. (1-4). В 3 ч. Ч. 2. – М.: Дрофа; ДиК, 1997. – 72 с., ил. 8. Программа интегрированного учебного курса «Уроки здоровья и основы безопасности жизнедеятельности». О.С. Гладышева, И.Ю. Абросимова; 9. Программа курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 1994; 10. Усачев, А.А., Березин, А.И. Школа безопасности: 3-4 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». – 3-е изд., перераб. – М.: «Фирма «Изд-во АСТ», 1998. – 176 с., ил.
Учебный курс	Учебные пособия для обучающихся	2. Анастасова, Л.П.. Жизнь без опасностей. Учись быть самостоятельным. Альбом-задачник. Часть 1. – М.: «Вентана-Граф», 1998. – 56 с., ил.
	Дополнительная литература для обучающихся	2. Программа интегрированного учебного курса «Уроки здоровья и основы безопасности жизнедеятельности». О.С. Гладышева, И.Ю. Абросимова;
	Перечень Интернет-ресурсов и других электронных информационных источников	<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> <a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a> <a href="http://www.pedsovet.su/forum">http://www.pedsovet.su/forum</a> <a href="http://www.rusedi.ru/">http://www.rusedi.ru/</a> <a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a> <a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a>
	Перечень справочно-информационных программ	



Государственное казенное  
общеобразовательное учреждение  
Удмуртской Республики  
«Школа № 4 для детей с ограниченными  
возможностями здоровья»  
ГКОУ УР «Школа № 4»

«Тазалыксыяичи дуондыкъясын  
нылныослы 4-ти номеро школа»  
Удмурт Элькунысь  
огъядышетонъя кун казна ужъярт

«4-ти номеро школа» УЭ ОККУ

ул. Баранова, д. 76, г. Ижевск, 426006, тел. 711-461, факс 711-461

E-mail: [inter-4@yandex.ru](mailto:inter-4@yandex.ru)

Рассмотрена на заседании ШМК  
учителей Естественно-гуманитарных дисциплин  
ГКОУ УР «Школа № 4»  
Протокол № 1 от 28.08.23.

Принята на Педагогическом Совете  
ГКОУ УР «Школа № 4»  
Протокол № 1 от 28.08.23.

Утверждено  
Директор ГКОУ УР «Школа № 4»  
И.Е. Копанева  
Приказ № 189 от 01.09.2023



Составлена на основе  
Проекта рабочих программ по учебным  
предметам федеральной адаптированной  
основной общеобразовательной программы  
обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
ФАООП УО (вариант 1), утверждена приказом  
Министерства просвещения России от  
24.11.2022 г. № 1026.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу  
внеурочной деятельности

### Моя безопасность

5 «в» класс

Срок реализации программы 1 год

Составитель:  
учитель Богатырева О.В.  
первой квалификационной категории

г.Ижевск

2023г.

**Рабочая программа  
по курсу внеурочной деятельности  
«Моя безопасность».**

***Адаптированная образовательная общеразвивающая программа  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями).***

**Вариант 1**

**5 класс «а»**

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Моя безопасность» составлена на основании следующих **нормативно-правовых документов:**

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ);
- приказа Министерства Образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- приказа Министерства Просвещения РФ от 24 ноября 2022 года № 1026 «Об утверждении Федеральной адаптированной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГКОУ УР «Школа №4».

Внеурочный курс «Моя безопасность» входит в состав внеурочной деятельности по социальному направлению, одному из пяти направлений духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся в ней учтены особенности образовательного учреждения, образовательные потребности и запросы учащихся, родителей.

Срок освоения программы по внеурочному курсу «Моя безопасность» в 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 час в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи курса внеурочной деятельности «Моя безопасность»

Цель программы: воспитание и формирование человека, знающего и умеющего принимать, необходимы меры по предотвращению или устранению чрезвычайной ситуации и не являющегося носителем или источником возникновения экстремальной ситуации.

Исходя из данной цели, определены следующие **задачи**:

- 11.Формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих.
- 12.Развитие навыков сохранения жизни и здоровья в неблагоприятных, угрожающих жизни условиях, умений оказывать своевременную и грамотную помощь себе и другим пострадавшим.
- 13.Коррекция и развитие познавательной деятельности и личностных качеств обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом их индивидуальных особенностей.
- 14.Воспитание способности к самоконтролю, самооценке поведения в ситуациях, которые могут стать опасными для жизни и здоровья окружающих, развитие умения предвидеть последствия своего (чужого) поведения.

15. Воспитание организованности, дисциплинированности, стремления к самосовершенствованию, физическому и духовно-нравственному развитию.

### **Планируемые результаты освоения рабочей программы по внеурочной деятельности «Моя безопасность» в 5 классе**

#### **Личностные результаты:**

- Освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными и чрезвычайными ситуациями;
- Сформированность социально значимых межличностных отношений, ценностных жизненных установок и нравственных представлений;
- Эмоционально-отрицательная оценка потребительского отношения к окружающей среде, к проявлению асоциального поведения;
- Наличие способности предвидеть результаты своих действий, корректировать те из них, которые могут привести к нежелательным и/или опасным последствиям;
- Устойчивое стремление и готовность к саморазвитию и личностному совершенствованию

### **Уровни достижения предметных результатов по внеурочному курсу «Моя безопасность» в 6 классе**

#### **Минимальный уровень: ·**

- формирование первичных навыков определения потенциальных опасностей природного, техногенного и социального характера, наиболее часто возникающих в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
- умение правильно оценить ситуацию при возникновении ЧС;
- умение пользоваться системой обеспечения безопасности (полиция, скорая помощь, пожарная охрана);

- владение понятиями о здоровье и здоровом образе жизни.  
Достаточный уровень:
- формирование навыков определения потенциальных опасностей природного, техногенного и социального характера, наиболее часто возникающих в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
- формирование системы безопасного поведения в повседневной жизни в условиях города; · знание правил обеспечения безопасности на современном транспорте;
- владение основными правилами дорожного движения, правильностью определения знаков ДД;
- знание правил безопасного поведения в быту, предупреждение травм в школьном возрасте;
- владение первичными знаниями по оказанию первой помощи. · формирование навыков определения экстремизма и терроризма, причин их возникновения.

**Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по внеурочному курсу «Моя безопасность» в 5 классе**

Оценка результатов обучения по внеурочной деятельности складывается из показателей: отношение обучающегося к занятию, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений. Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

**Содержание обучения**

Особенность курса — в его практической направленности. Главными методами обучения являются рефлексивный анализ конкретных жизненных

ситуаций, с которыми могут встретиться обучающиеся, а также практические занятия, на которых они получают умения и навыки, необходимые для возможного предупреждения чрезвычайных ситуаций, правильного поведения в том случае, если они произошли. В процессе изучения данного курса не только расширяются представления учащихся о правилах безопасности в повседневной жизни человека. Обсуждаются конкретные реальные ситуации, связанные с бытовыми, природными и социальными явлениями, которые могут быть опасными для здоровья и жизни человека. Многие проблемы, раскрываемые в программе «Моя безопасность, особенно актуальны для старших подростков, так как связаны с вредными привычками, асоциальным поведением, чрезвычайными ситуациями социального характера. На практических занятиях у обучающихся развивается способность предвидеть опасность той или иной, казалось бы, обычной жизненной ситуации, происходит становление умений оказывать первую помощь (психологическую, организационную, медицинскую) в различных чрезвычайных ситуациях. Школьники получают элементарные знания о законах Российской Федерации, касающиеся безопасности граждан и противодействия чрезвычайным ситуациям.

### Содержание разделов

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Тестирование
13.	Личная безопасность в повседневной жизни	12	
14.	Безопасность на дорогах и на транспорте	6	
15.	Опасные ситуации социального характера	5	
16.	Загрязнение среды обитания	3	
17.	Основы медицинских знаний и оказание первой помощи	3	
18.	Основы здорового образа жизни	5	
	Итого	<b>34</b>	

## Тематическое планирование

№ П\ П	Тема урока	Кол- во часо в	Дата урока	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности обучающихся	
					Минимальный уровень	Достаточный уровень
<b>Раздел 1 Личная безопасность в повседневной жизни</b>						
69.	Особенности города как среды обитания человека	1	07.09. 23	Источники и зоны повышенной опасности в современном городе и их характеристика. Отличия горожан от сельских жителей с точки зрения безопасности жизни. Правила безопасного поведения в зонах повышенной опасности	Правила безопасного поведения в этих зонах.	Определять источники и зоны повышенной опасности в современных городах;
70.	Системы обеспечения безопасности города (населённого пункта)	1	14.09. 23	Государственные, муниципальные (городские) и районные специальные службы обеспечения безопасности. Правила вызова служб безопасности. Понятие о специальном сигнале оповещения «Внимание всем!». Правила поведения населения при оповещении об опасной или чрезвычайной ситуации по специальному сигналу «Внимание всем!»	Службы, входящие в систему обеспечения безопасности города (служба спасения, полиция, «Скорая помощь», служба газа) и их телефоны;	Правильно сообщить по телефону о чрезвычайной или опасной ситуации
71.	Опасные и аварийные ситуации в доме (квартире)	1	21.09. 23	Источники опасности в жилище и их характеристика. Возможные опасные ситуации в доме (квартире) и их причины	Какие опасные ситуации возможны в доме (квартире) и причины их возникновения;	Предвидеть и предупреждать такие ситуации.
72.	Пожар	1	28.09. 23	Опасные факторы пожара, воздействующие на людей. Причины возникновения пожаров в	Основные причины и последствия пожаров,	Правильно действовать при пожаре в доме

73.	Пожар	1	05.10.23	жилых и общественных зданиях, их последствия. Меры пожарной безопасности в быту. Правила безопасного поведения при пожаре в доме (квартире). Правила безопасной эвакуации из задымленного помещения. Что делать, если при пожаре нельзя покинуть квартиру. Основные причины возгорания телевизора (электроприбора). Правила безопасного поведения при возгорании телевизора (электроприбора). Первичные средства пожаротушения и правила пользования ими	правила пожарной безопасности в быту;	(квартире), эвакуироваться из горящего здания
74.	Затопление квартиры	1	12.10.23	Водоснабжение дома (квартиры). Причины затопления и возможные последствия. Правила поведения при затоплении жилища и меры по его предотвращению	Основные причины затопления жилища и меры по его предотвращению, правила поведения при затоплении;	Правильно действовать в случае затопления.
75.	Электричество	1	19.10.23	Опасность электрических и электронных приборов, используемых в быту. Последствия поражения электрическим током. Меры безопасности при обращении с электроприборами	Почему опасно электричество и в чем эта опасность заключается; ударе, их последствиях для здоровья человека.	Уберечь себя от поражения электрическим током; иметь общее представление об электротравме и электрическом
76.	Опасные вещества и продукты питания	1	26.10.23	Понятие о средствах бытовой химии. Действие препаратов бытовой химии на организм человека. Правила пользования средствами бытовой химии. Опасность лекарственных средств и меры безопасности при их использовании. Бытовой газ и его	Причины и последствия бытовых отравлений; причины отравления продуктами питания,	Правильно обращаться со средствами бытовой химии; меры профилактики и порядок действий при первых признаках



				опасность. Правила пользования бытовым газом. Правила безопасного поведения при обнаружении запаха газа в квартире. Опасность продуктов питания. Меры по предотвращению пищевых отравлений		отравления.
77.	Взрыв и обрушение дома	1	09.11.23	Причины взрывов и обрушений в жилых домах. Правила безопасного поведения при возникновении взрыва в доме (квартире) и обрушении дома	Основные причины взрывов и обрушений в жилых домах;	Правильно действовать в случае взрыва и/или обрушения в многоквартирном доме.
78.	Захлопнулась дверь (сломался замок, потерялись ключи)	1	16.11.23	Захлопнулась дверь (сломался замок, потерялись ключи). Правила предотвращения таких ситуаций. Меры безопасности при потере ключей от дома (квартиры).	Какие меры можно предпринять, чтобы не оказаться без ключа у захлопнувшейся двери; порядок действий в случае потери ключей;	Предотвращать ситуации, связанные с потерей ключей;
79.	Опасность толпы	1	23.11.23	Опасность толпы. Как уцелеть в толпе. Правила безопасного поведения при попадании в толпу в местах массового скопления людей (на дискотеке, стадионе и т. п.).	Опасность паники;	Как вести себя в толпе, охваченной паникой.
80.	Собака бывает кусачей	1	30.11.23	Безопасное поведение с животными. Правила предосторожности при встрече с собаками. Правила поведения при нападении собаки	Когда опасно приближаться к собаке и тем более гладить ее;	Правильно действовать при обнаружении собаки в подъезде и при нападении собаки; опасность заражения бешенством через укус собаки.
Раздел 2. Безопасность на дорогах и на транспорте						
81.	Организация дорожного движения, причины и	1	07.12.23	Дорожное движение и его участники: пешеходы, пассажиры, водители. Основные	Основные причины транспортных	Давать определения понятий «участники

	последствия дорожно-транспортных происшествий			причины дорожно - транспортных происшествий. Дорога и ее составные части. Дорожная разметка и дорожные знаки, их характеристика. Сигналы светофора и регулировщика	происшествий; как и зачем осуществляется регулирование дорожного движения;	дорожного движения», «доро- га»; опасность неправильного поведения на дороге; запрещающие, предупреждающие и разреша- ющие сигналы светофоров и регулировщика.
82.	Организация дорожного движения, причины и последствия дорожно-транспортных происшествий	1	14.12.23			
83.	Безопасное поведение пешеходов и пассажиров	1	21.12.23	Понятие о пешеходах и пассажирах. Правила безопасного движения пешеходов по дорогам. Правила перехода проезжей части пешеходами. Правила поведения пассажира автобуса (троллейбуса, трамвая). Правила поведения пассажира легкового автомобиля. Правила поведения пассажира мотоцикла	Типы дорог, по которым запрещено движение пешеходов, основные пра- вила безопасного движения пешеходов по дорогам, правила перехода проезжей части и выполнять их практически.	Типы дорог, по кото-рым запрещено движение пешеходов, основные пра- вила безопасного движения пешеходов по дорогам, правила перехода проезжей части и выполнять их практически.
84.	Безопасность в общественном транспорте и автомобиле	1	28.12.23	Краткая характеристика современных видов транспорта (автомобиль, автобус, трамвай, троллейбус, метро). Правила безопасного поведения при аварийных ситуациях на городском общественном транспорте. Правила безопасного поведения пассажира автомобиля: при неизбежном столкновении, при падении автомобиля в воду. Причины опасных и аварийных ситуаций в метрополитене. Зоны опасности в метро и их характеристики. Правила безопасного поведения пассажиров метрополитена при	Прави- ла поведения пассажиров общественного транспорта (автобус, троллейбус, трамвай), легковых автомоби- лей и мотоциклов.	Прави- ла поведения пассажиров общественного транспорта (автобус, троллейбус, трамвай), легковых автомоби- лей и мотоциклов.

				аварийных ситуациях		
85.	Железнодорожный транспорт	1	11.01.24	Источники опасности и опасные зоны на железнодорожном транспорте. Правила безопасного поведения на железнодорожном транспорте. Правила безопасного поведения пассажиров: при крушении поезда, при пожаре в поезде	Основные опасные зоны железнодорожного транспорта и правила поведения пассажиров железнодорожного транспорта;	Правильно действовать в случае пожара в вагоне поезда и в случае аварии на железнодорожном транспорте.
86.	Авиационный транспорт	1	18.01.24	Характеристика авиационного транспорта. Правила поведения авиапассажиров в салоне самолета. Правила безопасного поведения авиапассажиров: при аварийной посадке, при разгерметизации салона, при пожаре в самолете, при аварийной посадке на воду	Основные опасности авиационного транспорта;	Правила поведения пассажиров самолета; правильно действовать при возникновении опасной ситуации при взлете, в полете, при совершении посадки.
87.	Морской и речной транспорт	1	25.01.24	Характеристика водного транспорта. Индивидуальные и групповые средства спасения на морском и речном транспорте. Правила пользования спасательным жилетом. Действия пассажиров при аварийных ситуациях и эвакуации с судна. Правила посадки на спасательное средство. Что делать, если человек упал за борт судна	Основные опасности морского и речного транспорта, правила безопасного поведения на этих видах транспорта;	Пользоваться спасательным жилетом, садиться в спасательное средство, уверенно действовать при падении за борт и в ситуации «человек за бортом».
Раздел.3 Опасные ситуации социального характера						
88.	Психологические основы самозащиты	1	01.02.24	Язык жестов — важное оружие самозащиты. Основные психологические качества уверенного в себе человека. Психологические рекомендации по преодолению страха и способам самозащиты опасных ситуациях криминогенного характера	Характерные черты потенциальной жертвы и уверенного в себе человека;	Важность воспитания в себе уверенности, преодоления страха; правильно действовать при встрече с хулиганом.
89.	Ситуации криминогенного характера в доме (квартире) и	1	08.02.24	Меры по повышению безопасности дома (квартиры). Что не рекомендуется делать,	Основные меры по предотвращению	что нельзя делать, когда в доме (квартире)

	подъезде			находясь дома без взрослых. Правила безопасного поведения при возникновении криминогенных ситуаций в доме (квартире); звонок в дверь, дверь квартиры пытаются открыть, вы вернулись из школы, а дверь квартиры открыта. Правила безопасного поведения при возникновении криминогенных ситуаций: перед подъездом, в подъезде дома, лифте, на лестничной площадке	преступлений в доме (квартире, как обезопасить себя при входе в подъезд;	нет взрослых; действовать в случае попыток проникновения в жилище, подозрения о наличии преступников в доме (квартире);
90.	Криминогенные ситуации на улице, опасные домогательства	1	15.02.24	Зоны криминогенной опасности в городе (населенном пункте). Правила безопасного поведения с незнакомым человеком. Правила обеспечения личной безопасности в повседневной жизни. Как избежать карманной кражи, и что делать, если она случилась. Как предотвратить опасные домогательства	Об опасных местах, при нахождении в которых велика вероятность нападения или карманной кражи; правила безопасного поведения на улице и особенно в местах скопления людей, как защитить себя от карманной кражи;	<i>Понимать</i> разницу между знакомым и незнакомым человеком; Правильно и уверенно действовать при посягательстве на их личность и имущество.
91.	Правила поведения при захвате в заложники	1	22.02.24	Понятие о заложнике. Меры личной безопасности по предотвращению захвата в заложники. Рекомендации по безопасному поведению при захвате в заложники с целью выкупа. Правила поведения при захвате в заложники в транспортном средстве или месте массового пребывания людей	Каким образом можно избежать захвата, и правила безопасного поведения при захвате в заложники с целью выкупа; и проведении операции по освобождению.	<i>Понимать</i> возможность захвата в заложники как причину для повышения бдительности, особенно в опасных местах; Действовать при захвате террористами в качестве заложника
Раздел 4 Загрязнение среды обитания						

92.	Загрязнение воды	1	29.02. 24	Загрязнение воды. Роль воды в жизнедеятельности человека. Требования к питьевой воде. Способы очистки водопроводной воды в домашних условиях.	Свойства воды и ее важность для поддержания жизни на Земле; на что расходуется пресная вода;	<i>Понимать</i> последствия неразумной хозяйственной деятельности людей очищать воду в домашних условиях.;
93.	Загрязнение воздуха	1	07.03. 24	Загрязнение воздуха. Общие сведения об атмосфере. Состав воздуха, которым мы дышим. Причины загрязнения воздуха. Рекомендации по предотвращению загрязнения воздуха в местах проживания.	Важность воздуха для поддержания жизни на Земле; основные источники загрязнения воздуха и основные правила, которые позволят уменьшить вредное воздействие загрязненного воздуха на организм;	<i>Понимать</i> последствия изменений в атмосфере; <i>уметь</i> очищать воздух в квартире с помощью доступных средств.
94.	Загрязнение почвы	1	14.03. 24	Загрязнение почвы. Роль почвы в жизнедеятельности человека. Причины загрязнения почвы и их последствия. Вредные вещества, накапливающиеся в почве в результате промышленных выбросов. Возбудители инфекционных заболеваний, обитающие в почве	Основные причины эрозии почв и опустынивания;	<i>Представлять</i> себе последствия нерационального природопользования <i>Понимать</i> необходимость борьбы с загрязнением почвы.
Раздел 5 Основы медицинских знаний и оказание первой помощи						
95.	Виды ранений, их причины и первая помощь	1	28.03. 24	Понятие о ране. Общие признаки ранений. Общие правила оказания первой помощи при незначительных открытых ранах	Причины получения ранений, их основные признаки и характеристики.;	<i>Уметь</i> оказывать первую помощь при незначительных повреждениях

96.	Общая характеристика кровотечений	1	04.04.24	Наружное и внутреннее кровотечения. Венозное кровотечение и его характеристика. Артериальное кровотечение и его характеристика. Смешанные кровотечения и их характеристика. Капиллярное кровотечение и его особенности	Основные признаки кровотечений и	<i>Различать</i> виды кровотечений; <i>понимать</i> опасность кровотечений для здоровья пострадавших.
97.	Первая помощь при кровотечении	1	11.04.24	Способы временной остановки кровотечения. Остановка кровотечения путем пальцевого прижатия артерий. Особенности и правила остановки кровотечения путем наложения жгута. Остановка кровотечения путем наложения давящей повязки. Остановка кровотечения путем максимального сгибания конечности. Остановка кровотечения путем придания поврежденной конечности приподнятого положения. Первая помощь при кровотечении из носа	Способы временной остановки кровотечений, обстоятельства и правила их применения;	<i>Понимать</i> опасность потери большого объема крови; <i>уметь</i> оказывать первую помощь при кровотечении из носа.
Раздел 6. Основы здорового образа жизни						
98.	Движение и здоровье	1	18.04.24	Роль двигательной активности для укрепления здоровья. Понятие об опорно-двигательном аппарате и его развитии. Опорно-двигательный аппарат как генератор двигательной активности. Избыток и недостаток движения (гиподинамия) — причина некоторых заболеваний человека	Последствия для здоровья гиподинамии и избытка движения.	<i>Понимать</i> значение двигательной активности для здоровья человека;
99.	Нарушения осанки и причины их возникновения	1	25.04.24	Понятие об осанке. Различные виды нарушения осанки и причины их возникновения. Профилактика нарушений осанки	Влияние осанки на здоровье человека, особенности правильной и неправильной осанки, причины нарушения осанки;	<i>Уметь</i> правильно сидеть и носить школьные принадлежности, выполнять физические упражнения, помогающие сформировать и

						сохранить правильную осанку.
100.	Телевизор и компьютер — друзья или враги?	1	02.05. 24	Воздействие излучений телевизора и компьютера на организм человека. Правила просмотра телепередач. Правила безопасности при работе на персональном компьютере. Роль и значение информации в нашей жизни. Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию». Основные правила информационной безопасности	Пра-вила безопасного обращения с компьютером и основные правила по защите от вредной и опасной инфор- мации.	<i>Понимать</i> опасность телеви- зора и компьютера как приборов, излучающих элек- тромагни тные волны; <i>Уметь</i> определять разумные пределы пользования этими приборами;
101.	Развитие и изменение организма в вашем возрасте	1	16.05. 24	Понятие о детском и подростковом возрасте. Развитие организма в детском возрасте. Характеристика факторов, вли я ющих на развитие и изменение организма в подростковом возрасте. Активность сальных и потовых желез в подростковом возрасте. Гигиенические мероприятия по уходу за сальными и потовыми железами. Появление новой жизни. Ответственность за сохранение своего здоровья в подростковом возрасте.	Важность общечеловеческих ценностей в общении с людьми.	<i>Уметь</i> ухаживать за собой в период физиологиче- ского созревания;
102.	Физическое и нравственное взросление человека	1	23.05. 24	Физическое взросление мальчиков и девочек, особенности их взаимоотношений		

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

5 Класс	Базовый учебник (УМК)	5 класс – Поляков В.В., Кузнецов М.И., Марков В.В., Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности «Издательство ДИК» 2000 г. 6 класс - Маслов А.Г., Кузнецов М.И., Марков В.В., Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности «Издательство ДИК» 2000 г.
	Методическая литература для учителя	11. Поляков, В.В.. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 2-3 кл. (1-3), 2-4 кл. (1-4). В 3 ч. Ч. 1. – М.: Дрофа; ДиК, 1997. – 88 с., ил. 12. Поляков, В.В.. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 2-3 кл. (1-3), 2-4 кл. (1-4). В 3 ч. Ч. 2. – М.: Дрофа; ДиК, 1997. – 72 с., ил. 13. Программа интегрированного учебного курса «Уроки здоровья и основы безопасности жизнедеятельности». О.С. Гладышева, И.Ю. Абросимова; 14. Программа курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 1994; 15. Усачев, А.А., Березин, А.И. Школа безопасности: 3-4 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». – 3-е изд., перераб. – М.: «Фирма «Изд-во АСТ», 1998. – 176 с., ил.
Учебный курс	Учебные пособия для обучающихся	3. Анастасова, Л.П.. Жизнь без опасностей. Учись быть самостоятельным. Альбом-задачник. Часть 1. – М.: «Вентана-Граф», 1998. – 56 с., ил.
	Дополнительная литература для обучающихся	3. Программа интегрированного учебного курса «Уроки здоровья и основы безопасности жизнедеятельности». О.С. Гладышева, И.Ю. Абросимова;
	Перечень Интернет-ресурсов и других электронных информационных источников	<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> <a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a> <a href="http://www.pedsovet.su/forum">http://www.pedsovet.su/forum</a> <a href="http://www.rusedi.ru/">http://www.rusedi.ru/</a> <a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a> <a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a>
	Перечень справочно-информационных программ	



Государственное казенное  
общеобразовательное учреждение  
Удмуртской Республики  
«Школа № 4 для детей с ограниченными  
возможностями здоровья»  
ГКОУ УР «Школа № 4»

«Тазалыксыяичи луонлыкъясын  
ныллиослы 4-ти номеро школа»  
Удмурт Элькуньсь  
огъядышетонъя кун казна ужъяюрт  
«4-ти номеро школа» УЭ ОККУ

ул. Баранова, д. 76, г. Ижевск, 426006, тел. 711-461, факс 711-461  
E-mail: [inter-4@yandex.ru](mailto:inter-4@yandex.ru)

Рассмотрена на заседании ШМК  
учителей Естественно-гуманитарных дисциплин  
ГКОУ УР «Школа № 4»  
Протокол № 1 от 28.08.23.

Принята на Педагогическом Совете  
ГКОУ УР «Школа № 4»  
Протокол № 1 от 28.08.23.

Утверждаю  
Директор ГКОУ УР «Школа № 4»  
И. Е. Копанева  
Приказ № 189 от 01.09.2023



Составлена на основе  
Проекта рабочих программ по учебным  
предметам федеральной адаптированной  
основной общеобразовательной программы  
обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
ФАООП УО (вариант 1), утверждена приказом  
Министерства просвещения России от  
24.11.2022 г. № 1026.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу  
внеурочной деятельности

### Моя безопасность

б «а» класс

Срок реализации программы 1 год

Составитель:  
учитель Богатырева О.В.  
первой квалификационной категории

г. Ижевск

2023г.

**Рабочая программа**  
**по курсу внеурочной деятельности**  
**«Моя безопасность».**  
*Адаптированная образовательная общеразвивающая программа*  
*для обучающихся с умственной отсталостью*  
*(интеллектуальными нарушениями).*

**Вариант 1**

**6 класс «а»**

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Моя безопасность» составлена на основании следующих **нормативно-правовых документов**:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ);
- приказа Министерства Образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- приказа Министерства Просвещения РФ от 24 ноября 2022 года № 1026 «Об утверждении Федеральной адаптированной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГКОУ УР «Школа №4».

Внеурочный курс «Моя безопасность» входит в состав внеурочной деятельности по социальному направлению, одному из пяти направлений духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся в ней учтены особенности образовательного учреждения, образовательные потребности и запросы учащихся, родителей.

В соответствии с учебным планом рабочая программа по внеурочному курсу «Моя безопасность» в 6 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 час в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи курса внеурочной деятельности «Моя безопасность»

Цель программы: воспитание и формирование человека, знающего и умеющего принимать, необходимы меры по предотвращению или устранению чрезвычайной ситуации и не являющегося носителем или источником возникновения экстремальной ситуации.

Исходя из данной цели, определены следующие **задачи**:

1. Формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих.
2. Развитие навыков сохранения жизни и здоровья в неблагоприятных, угрожающих жизни условиях, умений оказывать своевременную и грамотную помощь себе и другим пострадавшим.
3. Коррекция и развитие познавательной деятельности и личностных качеств обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом их индивидуальных особенностей.
4. Воспитание способности к самоконтролю, самооценке поведения в ситуациях, которые могут стать опасными для жизни и здоровья окружающих, развитие умения предвидеть последствия своего (чужого) поведения.

5. Воспитание организованности, дисциплинированности, стремления к самосовершенствованию, физическому и духовно-нравственному развитию.

### **Планируемые результаты освоения рабочей программы по внеурочной деятельности «Моя безопасность» в 6 классе**

#### **Личностные результаты:**

- Освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными и чрезвычайными ситуациями;
- Сформированность социально значимых межличностных отношений, ценностных жизненных установок и нравственных представлений;
- Эмоционально-отрицательная оценка потребительского отношения к окружающей среде, к проявлению асоциального поведения;
- Наличие способности предвидеть результаты своих действий, корректировать те из них, которые могут привести к нежелательным и/или опасным последствиям;
- Устойчивое стремление и готовность к саморазвитию и личностному совершенствованию

### **Уровни достижения предметных результатов по внеурочному курсу «Моя безопасность» в 6 классе**

#### **Минимальный уровень:**

- владение знаниями по обеспечению безопасности при автономном (добровольное и вынужденное) существовании человека в природной среде;
- владение знаниями о различных видах активного отдыха и турпоходах на природе, особенности подготовки к ним;

- понимание необходимости правил обеспечения личной безопасности во время активного отдыха на природе; ·
- понимание необходимости вести здоровый образ жизни.

#### **Достаточный уровень: -**

- овладение правилами обеспечения личной безопасности во время активного отдыха на природе; -
- владение знаниями об опасных ситуациях, которые могут произойти в природных условиях; -
- умение обеспечивать личную безопасность в природных условиях; -
- умение оказывать первую помощь при неотложных состояниях, возникающих в природных условиях; -
- выработку отрицательного отношения к приему наркотических и других психоактивных веществ;
- знание влияния основных неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье

#### **Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по внеурочному курсу «Моя безопасность» в 6 классе**

Оценка результатов обучения по внеурочной деятельности складывается из показателей: отношение обучающегося к занятию, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений. Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

### **СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

Особенность курса — в его практической направленности. Главными методами обучения являются рефлексивный анализ конкретных жизненных

ситуаций, с которыми могут встретиться обучающиеся, а также практические занятия, на которых они получают умения и навыки, необходимые для возможного предупреждения чрезвычайных ситуаций, правильного поведения в том случае, если они произошли. В процессе изучения данного курса не только расширяются представления учащихся о правилах безопасности в повседневной жизни человека. Обсуждаются конкретные реальные ситуации, связанные с бытовыми, природными и социальными явлениями, которые могут быть опасными для здоровья и жизни человека. Многие проблемы, раскрываемые в программе «Моя безопасность, особенно актуальны для старших подростков, так как связаны с вредными привычками, асоциальным поведением, чрезвычайными ситуациями социального характера. На практических занятиях у обучающихся развивается способность предвидеть опасность той или иной, казалось бы, обычной жизненной ситуации, происходит становление умений оказывать первую помощь (психологическую, организационную, медицинскую) в различных чрезвычайных ситуациях. Школьники получают элементарные знания о законах Российской Федерации, касающиеся безопасности граждан и противодействия чрезвычайным ситуациям.

### Содержание разделов

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Тестирование
1.	Правила безопасного поведения в городской среде	5	
2.	Экстремальные ситуации в природных условиях	14	1
3.	Безопасность в чрезвычайных ситуациях	3	1
4.	Основы медицинских знаний и оказание первой помощи	7	
5.	Основы здорового образа жизни	4	1
	Итого	<b>34</b>	

## Тематическое планирование.

№ П\ П	Тема урока	Кол- во часо в	Дата урока	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности обучающихся	
					Минимальный уровень	Достаточный уровень
<b>Раздел. 1 Правила безопасного поведения в городской среде</b>						
1.	Правила дорожного движения (повторение).	1	07.09. 23	Повторение правил движения пешеходов, пользования маршрутными транспортными средствами (автобус, троллейбус, трамвай, маршрутное такси).	Правила дорожного движения	Формирование системы безопасного поведения в повседневной жизни в условиях города;
2.	Город, как источник опасности. Культура дорожного движения.	1	14.09. 23	Современный город без светофоров, дорожных знаков, переходов возможно ли это? Особенности города. Автомобильное движение в современном городе. Пешеход на улицах города. Взаимная вежливость участников дорожного движения – залог безопасности дорожного движения.	Знать основные источники опасности в городе.	Знать основные источники опасности в городе. Предвидеть их и уметь предупреждать.
3.	Дорожные знаки и дополнительные средства информации	1	21.09. 23	Знание требований дорожных знаков. Значение групп дорожных знаков.  Значение опознавательных знаков для пешеходов.	Знание назначения дорожных знаков.	Владение основными правилами дорожного движения, правильностью определения
4.	Дорожные знаки и дополнительные средства	1	28.09. 23			

	информации					знаков ДД;
5.	Поведение участников при дорожно-транспортном происшествии. Правила оказания первой медицинской помощи при ДТП.	1	05.10.23	<p>Поведение участников и очевидцев дорожно-транспортного происшествия.</p> <p>Вызов «скорой помощи». Возможность оказания первой доврачебной помощи.</p> <p>Последовательность действий при оказании первой медицинской помощи.</p>	Поведение участников и очевидцев дорожно-транспортного происшествия.	<p>Знание правил обеспечения безопасности на современном транспорте;</p> <p>Последовательность действий при оказании первой медицинской помощи.</p>
<b>Раздел 2. Экстремальные ситуации в природных условиях</b>						
6.	Основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях	1	12.10.23	<p>Понятие об опасной и экстремальной ситуации. Основные виды экстремальных ситуаций в природе (смена климатогеографических условий, резкое изменение природных условий, требующие экстренной медицинской помощи заболевания или повреждения, вынужденное автономное существование) и их причины. Наиболее распространенные случаи вынужденного автономного существования: потеря ориентировки на местности, отставание от группы, авария транспортного средства в малонаселенной местности. Понятие о выживании.</p>	Перечислять основные виды экстремальных ситуаций в природных условиях	<p>Овладение правилами обеспечения личной безопасности во время активного отдыха на природе;</p>
7.	Факторы выживания в природных условиях	1	19.10.23	<p>Причины, влияющие на поведение человека, — факторы выживания. Группы факторов выживания: личностные, природные, материальные, постприродные. Понятие о стрессорах выживания. Различные стрессоры и способы их побороть.</p>	Причины, влияющие на поведение человека	<p>Владение знаниями об опасных ситуациях, которые могут произойти в природных</p>



						условиях; -
8.	Психологические основы выживания в природных условиях	1	26.10. 23	Свойства человеческой психики, помогающие выживать. Как развивать в себе полезные способности и черты (внимание и наблюдательность, ощущение и восприятие, память и мышление, установку на выживание). Как воспользоваться ими в условиях вынужденного автономного существования.	Способы выживания в природных условиях	Умение обеспечивать личную безопасность в природных условиях;
9.	Страх — главный психологический враг	1	09.11. 23	Страх и его негативное влияние на человека в опасной ситуации. Паника и оцепенение как опасные состояния. Способы побороть страх. Как работа над собой повышает шансы выжить в экстремальных ситуациях. Систематическое воспитание воли.	Что такое страх и как его преодолеть	Страх и его негативное влияние на человека в опасной ситуации. Как избегать чувства паники.
10.	Подготовка к походу и поведение в природных условиях	1	16.11. 23	Основные способы избежать экстремальных ситуаций в природных условиях. Подготовка к походу: обеспечение безопасности, распределение обязанностей, продуктов и снаряжения, выбор маршрута. Правила безопасного поведения на природе: соблюдение дисциплины, передвижение группой, внимательность, бережное отношение к природе, соблюдение границ полигона, поиск и запоминание ориентиров.	Правила безопасного поведения на природе	Готовиться к туристическим походам
11.	Надежные одежда и обувь — важное условие безопасности	1	23.11. 23	Требования к одежде и обуви. Правила ухода за одеждой и обувью (проветривание и просушивание) в походе.	Требования к одежде и обуви.	Правила ухода за одеждой и обувью (проветривание и

				Особенности подготовки к походу в зимнее время.		просушивание) в походе.
12.	Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях	1	30.11.23	Основные правила поведения в экстремальной ситуации. Правила поведения в случае аварии самолета или автомобиля, при стихийном бедствии. Принятие решения двигаться к населенному пункту или оставаться на месте. Правила безопасного поведения: оборудование аварийного лагеря, назначение командира, распределение обязанностей, предотвращение конфликтов.	Основные правила поведения в экстремальной ситуации.	Адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести себя в туристических походах;
13.	Действия при потере ориентировки	1	07.12.23	Основные правила поведения в случае, когда человек заблудился. Как вспомнить пройденный путь, оценить расстояние до источников звука и света, воспользоваться маркировкой маршрутов. Чего нельзя делать, если вы заблудились. Определение направления по встреченным дорогам и тропам, ручьям и рекам. Выход к населенному пункту в зимнее время по лыжне. Определение направления выхода при отставании в походе от группы.	Основные правила поведения в случае, когда человек заблудился.	Адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности
14.	Способы ориентирования и определение направления движения	1	14.12.23	Ориентирование по компасу, по собственной тени, по звездам, по часам. Ориентирование по местным признакам: таянию снега, густоте травы, влажности земли, строению муравейника, расположению мхов и т. д. Движение по азимуту с использованием двух ориентиров.	Знать способы ориентирования по местным признакам	Знать и уметь пользоваться способами ориентирования по местным признакам
15.	Сооружение временного жилища, добывание и использование огня	1	21.12.23	Основные требования, предъявляемые к месту сооружения временного жилища. Виды и способы сооружения временного жилища в летнее и зимнее время (шалаш, навес, йглу). Особенности укрытий в горах. Выбор места и правила разведения костра (в том числе в ненастную	Виды и способы сооружения временного жилища в летнее и зимнее время.	Добывать и поддерживать огонь в автономных условиях

				погоду и зимнее время). Соблюдение мер пожарной безопасности. Виды костров и их назначение. Способы разжигания и сохранения огня. Виды костров и их назначение. Способы разжигания и сохранения огня.	Виды костров и их назначение.	
16.	Обеспечение питанием и водой	1	28.12.23	Чувство голода и обеспечение питанием из резервов природы. Обеспечение водой из водоемов, снега, льда. Способы добывания воды, ее очистка и обеззараживание в условиях вынужденного автономного существования.	Обеспечение водой из водоемов, снега, льда.	Добывать и очищать воду в автономных условиях
17.	Поиск и приготовление пищи	1	11.01.24	Кипячение воды и приготовление растительной пищи при отсутствии посуды. Способы приготовления на костре корней и клубней, рыбы, мелких животных. Основные правила рыбалки.	Способы приготовления пищи и воды.	Добывать и готовить пищу в автономных условиях;
18.	Безопасность на водоемах	1	18.01.24	Виды опасности на воде. Правила безопасного поведения на зимних водоемах (при передвижении по льду). Правила безопасного поведения на водоемах летом (при купании).	Виды опасности на воде летом и зимой.	Правила безопасного поведения на водоемах летом и зимой
19.	Сигналы бедствия	1	25.01.24	Способы подачи сигналов бедствия. Специальные знаки международной кодовой таблицы символов. Устройство и изготовление простейших сигнальных средств.	Способы подачи сигналов бедствия	Подавать сигналы бедствия и отвечать на них;
<b>Раздел 3. Безопасность в чрезвычайных ситуациях</b>						
20.	Коллективные и индивидуальные средства защиты	1	01.02.24	Устройство убежища, порядок его заполнения и правила поведения в нем. Что запрещено при нахождении в убежище. Как пользоваться поврежденным противогазом. Замена поврежденного противогаза на исправный в условиях зараженного воздуха.	Перечислять коллективные и индивидуальные средства защиты.	Перечислять коллективные и индивидуальные средства защиты. Правила безопасного

						поведения при пользовании защитными средствами.
21.	Захват террористами воздушных и морских судов, других транспортных средств	1	08.02. 24	Правила безопасного поведения при захвате. Порядок действий во время операции по освобождению заложников.	Правила безопасного поведения при захвате террористами.	Предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций криминогенного характера и правильно действовать.
22.	Взрывы в местах массового скопления людей	1	15.02. 24	Места массового скопления людей. Проявление бдительности как мера предотвращения терактов. Признаки установки взрывного устройства. Правила безопасного поведения при непосредственной угрозе взрыва и после него.	Перечислять места массового скопления людей.	Правильно действовать в местах массового скопления людей
<b>Раздел 4. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи</b>						
23.	Средства оказания первой помощи	1	22.02. 24	Аптечка первой помощи (походная). Комплектование походной аптечки лекарственными средствами и средствами оказания первой помощи. Использование лекарственных растений для оказания первой помощи.	Знать состав аптечки.	Знать и применять средства оказания первой помощи
24.	Опасные животные, первая помощь при укусах насекомых и змей	1	29.02. 24	Укусы насекомых и их последствия для организма человека. Оказание первой помощи при укусах ядовитого насекомого. Как уберечься от укуса клеща и вызываемого им энцефалита. Признаки укуса ядовитой змеей и правила оказания первой помощи укушенному. Меры	Меры безопасности в лесу при укусах насекомых и змей	Оказывать первую помощь при укусах насекомых и змей. Как уберечься от

				предосторожности от укусов ядовитых змей.		укуса клеща и вызываемого им энцефалита.
25.	Первая помощь при ожогах	1	07.03. 24	Термический ожог. Степени ожогов и их признаки. Первая помощь при ожогах кожи. Солнечный ожог, его признаки и первая помощь при нем.	Солнечный ожог, его признаки	Знать меры безопасности при солнечном ожоге его признаки и первая помощь при нем.
26.	Тепловой и солнечный удар	1	14.03. 24	Понятие о тепловом и солнечном ударе. Признаки теплового и солнечного удара. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе. Меры предупреждения их наступления.	Признаки теплового и солнечного удара.	Знать признаки теплового и солнечного удара. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе.
27.	Обморожение и общее охлаждение организма	1	28.03. 24	Понятие об обморожении. Степени обморожения и их признаки. Оказание первой помощи при общем охлаждении и обморожении.	Понятие об обморожении.	Оказание первой помощи при общем охлаждении и обморожении.
28.	Беда на воде	1	04.04. 24	Причины бедствий на воде. Признаки утопления. Оказание первой помощи при утоплении.	Причины бедствий на воде.	Правила безопасности на воде.
29.	Закрытые травмы	1	11.04. 24	Понятие о травме. Виды закрытых травм (ушиб, растяжение, разрыв, вывих, перелом, сдавление). Причины, вызывающие каждый вид травмы, признаки травм и оказание первой помощи.	Виды закрытых травм (ушиб, растяжение, разрыв, вывих, перелом, сдавление).	Признаки травм и оказание первой помощи.
<b>Раздел 5. Основы здорового образа жизни</b>						

30.	Правильное питание — основа здорового образа жизни человека	1	18.04. 24	Обмен веществ и энергии как основная функция организма человека. Калорийность продуктов питания. Суточная потребность человека в калориях. Соотношение расхода энергии и потребляемых калорий, избыток и недостаток калорий в рационе. Сбалансированное питание.	Понимание необходимости вести здоровый образ жизни.	Рацион правильного питания
31.	Значение белков, жиров и углеводов в питании человека	1	25.04. 24	Белки, жиры и углеводы, их функция и содержащиеся их продукты. Витамины и их роль в развитии человека. Основные источники витаминов и минеральных веществ. Потребность подростка в воде.		Влияние белков, жиров и углеводов на здоровье подростка.
32.	Гигиена и культура питания	1	02.05. 24	Основные гигиенические требования к питанию. Режим питания. Важность соблюдения культуры питания и основные правила этикета. Особенности подросткового возраста.	Правильное питание для подростка.	Влияние режима питания на организм подростка.
33.	Особенности подросткового возраста	1	16.05. 24	Особенности развития организма в подростковом возрасте. Изменение поведения в подростковом возрасте. Отношения с родителями.	Особенности развития организма в подростковом возрасте.	
34.	Обобщающее занятие	1	23.05. 24	Обобщающий знания урок.		

### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

6 Класс	Базовый учебник (УМК)	6 класс – Поляков В.В., Кузнецов М.И., Марков В.В., Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности «Издательство ДИК» 2000 г. 6 класс - Маслов А.Г., Кузнецов М.И., Марков В.В., Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности «Издательство ДИК» 2000 г.
	Методическая литература для учителя	16. Поляков, В.В.. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 2-3 кл. (1-3), 2-4 кл. (1-4). В 3 ч. Ч. 1. – М.: Дрофа; ДиК, 1997. – 88 с., ил. 17. Поляков, В.В.. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 2-3 кл. (1-3), 2-4 кл. (1-4). В 3 ч. Ч. 2. – М.: Дрофа; ДиК, 1997. – 72 с., ил. 18. Программа интегрированного учебного курса «Уроки здоровья и основы безопасности жизнедеятельности». О.С. Гладышева, И.Ю. Абросимова; 19. Программа курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 1994;
Учебный курс	Учебные пособия для обучающихся	4. Анастасова, Л.П.. Жизнь без опасностей. Учись быть самостоятельным. Альбом-задачник. Часть 1. – М.: «Вентана-Граф», 1998. – 56 с., ил.
	Дополнительная литература для обучающихся	4. Программа интегрированного учебного курса «Уроки здоровья и основы безопасности жизнедеятельности». О.С. Гладышева, И.Ю. Абросимова;
	Перечень Интернет-ресурсов и других электронных информационных источников	<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> <a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a> <a href="http://www.pedsovet.su/forum">http://www.pedsovet.su/forum</a> <a href="http://www.rusedi.ru/">http://www.rusedi.ru/</a> <a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a> <a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a>
	Перечень справочно-информационных программ	
Учебный год	Перечень контролируемых компьютерных программ	

Государственное казенное  
общеобразовательное учреждение  
Удмуртской Республики  
«Школа № 4 для детей с ограниченными  
возможностями здоровья»  
ГКОУ УР «Школа № 4»

«Тазалыксыяичилуонлыкъясын  
ныллиослы 4-ти номеро школа»  
Удмурт Элькунысь  
огъядышетонъя кун казна ужсьюрт  
«4-ти номеро школа» УЭ ОККУ

ул. Баранова, д. 76, г. Ижевск, 426006, тел. 711-461, факс 711-461  
E-mail: [inter-4@yandex.ru](mailto:inter-4@yandex.ru)

Рассмотрена на заседании ШМК  
учителей Естественно-гуманитарных дисциплин  
ГКОУ УР «Школа № 4»  
Протокол № 1 от 28.08.23.

Принята на Педагогическом Совете  
ГКОУ УР «Школа № 4»  
Протокол № 1 от 28.08.23.

Утверждаю  
Директор ГКОУ УР «Школа № 4»  
И.В. Котанева  
Приказ № 189 от 01.09.2023



Составлена на основе  
Проекта рабочих программ по учебным  
предметам федеральной адаптированной  
основной общеобразовательной программы  
обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
ФАООП УО (вариант 1), утверждена приказом  
Министерства просвещения России от  
24.11.2022 г. № 1026.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу  
внеурочной деятельности

Моя безопасность

7 «а» класс

Срок реализации программы 1 год

Составитель:  
учитель Богатырева О.В.  
первой квалификационной категории

г.Ижевск

2023г.



**Рабочая программа**  
**по курсу внеурочной деятельности**  
**«Моя безопасность».**  
*Адаптированная образовательная общеразвивающая программа*  
*для обучающихся с умственной отсталостью*  
*(интеллектуальными нарушениями).*

**Вариант 1**

**7 класс «а»**

**Пояснительная записка.**

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Моя безопасность» составлена на основании следующих **нормативно-правовых документов**:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ);
- приказа Министерства Образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- приказа Министерства Просвещения РФ от 24 ноября 2022 года № 1026 «Об утверждении Федеральной адаптированной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

- адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГКОУ УР «Школа №4».

Внеурочный курс «Моя безопасность» входит в состав внеурочной деятельности по социальному направлению, одному из пяти направлений духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся в ней учтены особенности образовательного учреждения, образовательные потребности и запросы учащихся, родителей.

В соответствии с учебным планом рабочая программа по внеурочному курсу «Моя безопасность» в 7 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 час в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи курса внеурочной деятельности «Моя безопасность»

Цель программы: воспитание и формирование человека, знающего и умеющего принимать, необходимы меры по предотвращению или устранению чрезвычайной ситуации и не являющегося носителем или источником возникновения экстремальной ситуации.

Исходя из данной цели, определены следующие **задачи**:

1. Формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих.
2. Развитие навыков сохранения жизни и здоровья в неблагоприятных, угрожающих жизни условиях, умений оказывать своевременную и грамотную помощь себе и другим пострадавшим.
3. Коррекция и развитие познавательной деятельности и личностных качеств обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом их индивидуальных особенностей.
4. Воспитание способности к самоконтролю, самооценке поведения в ситуациях, которые могут стать опасными для жизни и здоровья

окружающих, развитие умения предвидеть последствия своего (чужого) поведения.

5. Воспитание организованности, дисциплинированности, стремления к самосовершенствованию, физическому и духовно-нравственному развитию.

### **Планируемые результаты освоения рабочей программы по внеурочной деятельности «Моя безопасность» в 7 классе**

#### **Личностные результаты:**

- Освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными и чрезвычайными ситуациями;
- Сформированность социально значимых межличностных отношений, ценностных жизненных установок и нравственных представлений;
- Эмоционально-отрицательная оценка потребительского отношения к окружающей среде, к проявлению асоциального поведения;
- Наличие способности предвидеть результаты своих действий, корректировать те из них, которые могут привести к нежелательным и/или опасным последствиям;
- Устойчивое стремление и готовность к саморазвитию и личностному совершенствованию

### **Уровни достижения предметных результатов по внеурочному курсу «Моя безопасность» в 7 классе**

#### **Минимальный уровень:**

- общие представления об основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного характера;
- умение обеспечивать личную безопасность в опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера;

- умение анализировать явления и события природного характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия; ·
- общие представления об оказании первой помощи пострадавшим при ушибах, переломах, наружном кровотечении, умение транспортировать пострадавшего.
- выработка отрицательного отношения к террористической деятельности, привычек, способствующих профилактике вовлечения в террористическую деятельность.

### **Достаточный уровень:**

- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного характера; · знания об организации подготовки населения к действиям в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера; ·
- умение обеспечивать личную безопасность в опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера; ·
- умение принимать обоснованные решения и выработать план действий в чрезвычайных ситуациях природного характера; ·
- знания о терроризме как преступлении, представляющего угрозу национальной безопасности России; ·
- формирование понятий о стрессе и психологической уравновешенности в системе здоровья; ·
- знание анатомо-физиологических особенностей человека в подростковом возрасте; ·
- формирование навыков оказания первой помощи пострадавшим при ушибах, переломах, наружном кровотечении, умение транспортировать пострадавшего.

**Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по внеурочному курсу «Моя безопасность» в 7 классе**

Оценка результатов обучения по внеурочной деятельности складывается из показателей: отношение обучающегося к занятию, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений. Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

### **Содержание обучения**

Особенность курса — в его практической направленности. Главными методами обучения являются рефлексивный анализ конкретных жизненных ситуаций, с которыми могут встретиться обучающиеся, а также практические занятия, на которых они получают умения и навыки, необходимые для возможного предупреждения чрезвычайных ситуаций, правильного поведения в том случае, если они произошли. В процессе изучения данного курса не только расширяются представления учащихся о правилах безопасности в повседневной жизни человека. Обсуждаются конкретные реальные ситуации, связанные с бытовыми, природными и социальными явлениями, которые могут быть опасными для здоровья и жизни человека. Многие проблемы, раскрываемые в программе «Моя безопасность, особенно актуальны для старших подростков, так как связаны с вредными привычками, асоциальным поведением, чрезвычайными ситуациями социального характера. На практических занятиях у обучающихся развивается способность предвидеть опасность той или иной, казалось бы, обычной жизненной ситуации, происходит становление умений оказывать первую помощь (психологическую, организационную, медицинскую) в различных чрезвычайных ситуациях. Школьники получают элементарные знания о законах Российской Федерации, касающиеся безопасности граждан и противодействия чрезвычайным ситуациям.

### Содержание разделов

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Тестирование
1.	Правила безопасного поведения в городской среде.	4	
2.	Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера	2	
3.	Чрезвычайные ситуации геологического происхождения	4	1
4.	Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения	2	
5.	Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения	5	1
6.	Природные пожары чрезвычайные ситуации биолого-социального происхождения	3	
7.	Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму.	4	1
8.	Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека	5	
9.	Первая помощь при неотложных состояниях	4	1
	Итого	<b>34</b>	

## Тематическое планирование.

№ П/ П	Тема урока	Кол- во часо в	Дата урока	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности обучающихся	
					Минимальный уровень	Достаточный уровень
<b>Раздел. 1 Правила безопасного поведения в городской среде</b>						
1.	Как мы знаем ПДД. Правила пользования транспортными средствами.	1	01.09. 23	Виды транспортных средств и их назначение. Транспортные средства общего пользования. Правила пользования транспортными средствами общего пользования. Правила посадки и высадки пассажиров. В каком случае разрешается посадка и высадка пассажиров со стороны проезжей части?	Знание правил ПДД	Знание и соблюдение правил безопасности ПДД
2.	Дорожные знаки для велосипедистов.	1	08.09. 23	Группы дорожных знаков для велосипедистов	Группы дорожных знаков для велосипедистов.	Знание и соблюдение правил движения велосипедистов соответственно дорожным знакам.
3.	Правила поведения участников дорожного движения. Дорожная этика.	1	15.09. 23	ПДД – составная часть правил культурного поведения человека в общественной жизни.	Этикет ПДД	Знания правил культуры поведения участников движения
4.	Правила движения велосипедистов.	1	22.09. 23	В каком возрасте разрешается выезжать на велосипеде на дороги общего пользования?	Правила движения велосипедиста на дороге общего пользования	Знание и соблюдение правил движения велосипедиста на дороге общего пользования

5.	Проезд железнодорожных переездов.	1	29.09. 23	Виды железнодорожных переездов. Правила проезда велосипедистами железнодорожных переездов. Где разрешается пешеходам пересекать железнодорожные пути?	Правила проезда велосипедистами железнодорожных переездов.	Знание и соблюдение правил проезда велосипедистами железнодорожных переездов. Где разрешается пешеходам пересекать железнодорожные пути?
6.	На загородных дорогах.	1	06.10. 23	Правила движения пешеходов на загородной дороге. Как должна обозначаться колонна людей при движении по дороге в темное время суток? Как переходить дорогу вне населенного пункта? Где должен идти велосипедист вне населенного пункта, если он ведет велосипед руками?	Правила движения пешеходов на загородной дороге.	Знание и соблюдение правил движения пешеходов на загородной дороге.

## Раздел 2. Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера

7.	Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера	1	13.10. 23	Что такое чрезвычайная ситуация: основные понятия. Классификация чрезвычайных ситуаций (ЧС), их характер и особенности. Система оповещения в ЧС, общие правила эвакуации.	Называть возможные чрезвычайные ситуации природного характера, наиболее вероятные для данного района,	Способы оповещения о них и правила безопасного поведения
8.	Различные природные явления. Общая характеристика природных явлений.	1	20.10. 23	Природные явления, которые оказывают влияние на безопасность жизнедеятельности человека.	Умение анализировать явления и события природного характера, выявлять причины их	Умение самостоятельно анализировать явления и события природного характера, выявлять



					возникновения и возможные последствия;	причины их возникновения и возможные последствия;
<b>Раздел 3. Чрезвычайные ситуации геологического происхождения</b>						
9.	Землетрясение. Защита населения от последствий землетрясений.	1	27.10.23	Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от них. Характеристика наиболее распространённых и опасных ЧС. Геофизические чрезвычайные ситуации: землетрясение как геофизическое природное явление; наводнения, природные пожары, извержения вулкана, цунами, сели, оползни и др. Предвестники природных ЧС. Поведение во время природных ЧС.	Знать причины возникновения землетрясений	Знать основные мероприятия по защите населения от землетрясений и их последствия.
10.	Вулканы. Последствия извержения вулканов. Защита населения.	1	10.11.23		Последствия извержения вулканов.	Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о извержении вулкана и во время извержения.
11.	Оползни и обвалы, их последствия. Защита населения. Снежные лавины.	1	17.11.23		Понятие оползни и обвалы. Снежные лавины.	Правила безопасного поведения во время и после схода оползня, селя и обвала, а также безопасного выхода из зоны стихийного бедствия
<b>Раздел 4. Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения</b>						

12.	Ураганы и бури, смерчи причины их возникновения, возможные последствия.	1	24.11. 23	Погода. Ураганы и бури, причина их возникновения, возможные последствия. Последствия ураганов и бурь. Характеристика разрушительной силы ураганов и бурь.	Происхождение и виды ураганов, бурь, смерчей.	Правила поведения при заблаговременном оповещении об угрозе ураганов, бурь, смерчей. Правила безопасного поведения при внезапном возникновении ураганов, бурь, смерчей.
13.	Защита населения от последствий ураганов и бурь.	1	01.12. 23	Способы оповещения об ураганах, бурях, смерчах. Заблаговременные предупредительные мероприятия, оперативно-защитные мероприятия.		
<b>Раздел 5. Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения</b>						
14.	Наводнения. Виды наводнений и их причины.	1	08.12. 23	Наводнения, классификация: половодье, паводок, затор, зажор, ветровой нагон. Причины. Природные явления гидрологического происхождения, вызывающие наводнения. Наводнения, связанные со стоком воды во время половодья.	Происхождение и виды наводнений. Причины возникновения наводнений.	Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о наводнениях, во время и после наводнений
15.	Защита населения от последствий наводнений. Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнения.	1	15.12. 23	Основные мероприятия, проводимые по защите населения от последствий наводнений, подготовка населения к действиям при угрозе и во время наводнения.		
16.	Сели и их характеристика. Защита населения от последствий селевых потоков	1	22.12. 23	Основные места возникновения селей. Сели и их характеристика, причина возникновения селей. Источники твёрдой составляющей селевого потока; источники водного питания. Защита населения от селевых потоков.	Характеристика селей и причины возникновения	Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о сходе селей, во время и после селей.

17.	Цунами и их характеристика. Защита населения от цунами.	1	29.12. 23	Общая характеристика цунами, причина их возникновения, возможные последствия. Подготовка населения к безопасному поведению при угрозе возникновения цунами, во время цунами и после него.	Характеристика цунами	Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о цунами, во время прихода и после цунами
<b>Раздел 6. Природные пожары чрезвычайные ситуации биолого-социального происхождения</b>						
18.	Лесные и торфяные пожары.	1	12.01. 24	Лесные и торфяные пожары, виды пожаров, классификация лесных пожаров. Пожароопасный сезон. Последствия лесных и торфяных пожаров для населения и окружающей среды.	Причины возникновения лесных пожаров.	Правила поведения в пожароопасный сезон. Правила безопасного поведения при возникновении природных пожаров.
19.	Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита населения.	1	19.01. 24	Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита населения. Общие рекомендации по безопасному поведению при нахождении вблизи очага пожара в лесу. Понятия о способах тушения лесных пожаров (непосредственное тушение огня, косвенное тушение) Основные мероприятия по защите населения от лесных и торфяных пожаров.	Понятия о способах тушения лесных пожаров (непосредственное тушение огня, косвенное тушение)	Правила безопасного поведения в зоне лесных пожаров и при тушении.
20.	Инфекционная заболеваемость людей и защита населения.	1	26.01. 24	Чрезвычайные ситуации биологического происхождения и защита от них: эпидемии, энзоотии, эпизоотии (без обязательного усвоения термина). Пути заражения. Способы предупреждения заражения.	Эпидемии, пути заражения.	Эпидемии, пути заражения, способы предупреждения заражения.

<b>Раздел 7. Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму.</b>						
21.	Терроризм и опасность вовлечения подростка в террористическую и экстремистскую деятельность.	1	02.02.24	Терроризм. Политический, криминальный, националистический, технологический, ядерный терроризм. Кибертерроризм. Факторы и социальные явления, способствующие вовлечению человека в террористическую деятельность.	Терроризм опасность вовлечения подростков в террористическую деятельность.	Знания о терроризме как преступлении, представляющего угрозу национальной безопасности России;
22.	Телефонный терроризм. Уголовная ответственность.	1	09.02.24	Виды ответственности за террористическую деятельность	Вырабатывание отрицательного отношения к террористической деятельности, привычек, способствующих профилактике вовлечения в террористическую деятельность.	Знать виды ответственности за террористическую деятельность
23.	Как действовать в опасных ситуациях.	1	16.02.24	Правила поведения при угрозе терроризма, захвате в заложники.	Правила поведения при угрозе терроризма	Знание правил поведения при угрозе террористической опасности в транспорте, здании и на улице
24.	Как действовать в опасных ситуациях.	1	01.03.24			
<b>Раздел 8. Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека</b>						
25.	Человек и стихия	1	15.03.24	Значение психологической подготовленности человека для выживания в чрезвычайной ситуации.	Иметь представление об особенностях психологических процессов человека	Проводить оценку собственной психологической готовности к действиям в

					до, во время стихийных бедствий	условиях стихии.
26.	Психологическая уравновешенность	1	29.03. 24	Психологическая уравновешенность, ее значение в формировании системы здорового образа жизни и обеспечения личной безопасности. Качества, необходимые для повышения уровня психологической уравновешенности.	Понятие психологическая уравновешенность.	Психологическая уравновешенность, ее влияние на здоровье подростка
27.	Стресс и его влияние на человека.	1	05.04. 24	Стресс. Общие понятия и определения стресса. Влияния стресса на состояние здоровья человека.	Общие понятия и определения стресса.	Влияния стресса на состояние здоровья человека.
28.	Режим – необходимое условие здорового образа жизни	1	12.04. 24	Уточнить представления учащихся о режиме дня и его составляющих	Знать основные принципы и содержание режима дня,	Знать значение режима дня для формирования ЗОЖ. Уметь соблюдать режим дня.
29.	Профилактика переутомления и содержание режима дня	1	19.04. 24	Основные принципы оптимального режима дня и содержание режима дня подростка.	Признаки и причины переутомления	Знать способы профилактики переутомления.
<b>Раздел 9. Первая помощь при неотложных состояниях</b>						
30.	Оказание первой помощи при наружном кровотечении.	1	26.04. 24	Наружное кровотечение. Артериальное, венозное. Оказание первой медицинской помощи при наружном кровотечении. Первая помощь при незначительных ранах; при сильном кровотечении.	Понятие о кровотечениях.	Знать виды кровотечений и их признаки. Способы и приемы остановки кровотечений.
31.	Правила наложения повязок	1	27.04. 24	Общие правила наложения повязок.	Знать виды перевязочных средств.	Приемы наложения повязок на различные области руки

32.	Правила наложения повязок	1	03.05. 24			Приемы наложения повязок на различные области ноги
33.	Общие правила транспортировки пострадавшего.	1	17.05. 24	Правила транспортировки пострадавших.	Способы переноски пострадавших	Уметь переносить пострадавшего на руках.
34.	Обобщающее занятие	1	24.05. 24			

### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

7 Класс	Базовый учебник (УМК)	7 класс – Поляков В.В., Кузнецов М.И., Марков В.В., Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности «Издательство ДИК» 2000 г. 7 класс - Маслов А.Г., Кузнецов М.И., Марков В.В., Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности «Издательство ДИК» 2000 г.
	Методическая литература для учителя	Поляков, В.В.. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 2-3 кл. (1-3), 2-4 кл. (1-4). В 3 ч. Ч. 1. – М.: Дрофа; ДиК, 1997. – 88 с., ил. Поляков, В.В.. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 2-3 кл. (1-3), 2-4 кл. (1-4). В 3 ч. Ч. 2. – М.: Дрофа; ДиК, 1997. – 72 с., ил. Программа интегрированного учебного курса «Уроки здоровья и основы безопасности жизнедеятельности». О.С. Гладышева, И.Ю. Абросимова; Программа курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 1994;
Учебный курс	Учебные пособия для обучающихся	Анастасова, Л.П.. Жизнь без опасностей. Учись быть самостоятельным. Альбом-задачник. Часть 1. – М.: «Вентана-Граф», 1998. – 56 с., ил.
	Дополнительная литература для обучающихся	Программа интегрированного учебного курса «Уроки здоровья и основы безопасности жизнедеятельности». О.С. Гладышева, И.Ю. Абросимова;
	Перечень Интернет-ресурсов и других электронных информационных источников	<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> <a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a> <a href="http://www.pedsovet.su/forum">http://www.pedsovet.su/forum</a> <a href="http://www.rusedi.ru/">http://www.rusedi.ru/</a> <a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a> <a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a>
	Перечень справочно-информационных программ	
Учебный год	Перечень контролирующих компьютерных программ	

Государственное казенное  
общеобразовательное учреждение  
Удмуртской Республики  
«Школа № 4 для детей с ограниченными  
возможностями здоровья»  
ГКОУ УР «Школа № 4»

«Тазалыксылицидуонлыкёсын  
нылиислы 4-ти номеро школа»  
Удмурт Элькуньсь  
огъядышетонъя кун казна ужсьюрт  
«4-ти номеро школа» УЭ ОККУ

ул. Баранова, д. 76, г. Ижевск, 426006, тел. 711-461, факс 711-461  
E-mail: [inter-4@yandex.ru](mailto:inter-4@yandex.ru)

Рассмотрена на заседании ШМК  
учителей Естественно-гуманитарных дисциплин  
ГКОУ УР «Школа № 4»  
Протокол № 1 от 28.08.23.

Принята на Педагогическом Совете  
ГКОУ УР «Школа № 4»  
Протокол № 1 от 28.08.23.

Утверждаю  
Директор ГКОУ УР «Школа № 4»  
И.Е. Копанева  
Приказ № 189 от 01.09.2023



Составлена на основе  
Проекта рабочих программ по учебным  
предметам федеральной адаптированной  
основной общеобразовательной программы  
обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
ФАООП УО (вариант 1), утверждена приказом  
Министерства просвещения России от  
24.11.2022 г. № 1026.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу  
внеурочной деятельности

### Моя безопасность

8 «а» класс

Срок реализации программы 1 год

Составитель:  
учитель Богатырева О.В.  
первой квалификационной категории

г.Ижевск

2023г.



## **«Моя безопасность».**

### ***Адаптированная образовательная общеразвивающая программа для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).***

#### **Вариант 1**

#### **8 класс «а»**

#### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Моя безопасность» составлена на основании следующих **нормативно-правовых документов**:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ);
- приказа Министерства Образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- приказа Министерства Просвещения РФ от 24 ноября 2022 года № 1026 «Об утверждении Федеральной адаптированной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГКОУ УР «Школа №4».

Внеурочный курс «Моя безопасность» входит в состав внеурочной деятельности по социальному направлению, одному из пяти направлений

духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся в ней учтены особенности образовательного учреждения, образовательные потребности и запросы учащихся, родителей.

В соответствии с учебным планом рабочая программа по внеурочному курсу «Моя безопасность» в 8 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 час в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи курса внеурочной деятельности «Моя безопасность»

Цель программы: воспитание и формирование человека, знающего и умеющего принимать, необходимы меры по предотвращению или устранению чрезвычайной ситуации и не являющегося носителем или источником возникновения экстремальной ситуации.

Исходя из данной цели, определены следующие **задачи**:

1. Формирование у обучающихся базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности в соответствии с современными потребностями личности, общества и государства, что предполагает:
2. Способность построения модели индивидуального безопасного поведения на основе понимания необходимости ведения здорового образа жизни, причин, механизмов возникновения и возможных последствий различных опасных и чрезвычайных ситуаций, знаний и умений применять необходимые средства и приемы рационального и безопасного поведения при их проявлении;
3. Сформированность активной жизненной позиции, осознанное понимание значимости личного безопасного поведения в интересах безопасности личности, общества и государства;
4. Знание и понимание роли государства и общества в решении задач обеспечения национальной безопасности и защиты населения от

опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.

## **Планируемые результаты освоения рабочей программы по внеурочной деятельности «Моя безопасность» в 8 классе**

### **Личностные результаты:**

- Освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными и чрезвычайными ситуациями;
- Сформированность социально значимых межличностных отношений, ценностных жизненных установок и нравственных представлений;
- Эмоционально-отрицательная оценка потребительского отношения к окружающей среде, к проявлению асоциального поведения;
- Наличие способности предвидеть результаты своих действий, корректировать те из них, которые могут привести к нежелательным и/или опасным последствиям;
- Устойчивое стремление и готовность к саморазвитию и личностному совершенствованию

### **Уровни достижения предметных результатов по внеурочному курсу «Моя безопасность» в 8 классе**

#### **Минимальный уровень:**

- знание опасных и чрезвычайных ситуаций техногенного характера;
- умения предвидеть возникновение опасных ситуаций техногенного характера по характерным признакам их появления;
- умение правильно оценить ситуацию при ЧС;
- понимание необходимости организации защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера.

#### **Достаточный уровень:**

- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций техногенного характера и умение анализировать события техногенного характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия; ·
- умение обеспечивать личную безопасность в опасных и чрезвычайных ситуациях техногенного характера; ·
- умение самостоятельно принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в чрезвычайных ситуациях техногенного характера; ·
- умение пользования средствами индивидуальной и коллективной защиты населения; ·
- обеспечение личной и общественной безопасности при пожаре; ·
- владение правилами дорожного движения, обязанностями и правами пешеходов, водителя велосипеда; ·
- понимание неблагоприятной экологической обстановки окружающей среды.

**Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по внеурочному курсу «Моя безопасность» в 8 классе**

Оценка результатов обучения по внеурочной деятельности складывается из показателей: отношение обучающегося к занятию, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений. Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

**Содержание обучения**

Особенность курса — в его практической направленности. Главными

методами обучения являются рефлексивный анализ конкретных жизненных ситуаций, с которыми могут встретиться обучающиеся, а также практические занятия, на которых они получают умения и навыки, необходимые для возможного предупреждения чрезвычайных ситуаций, правильного поведения в том случае, если они произошли. В процессе изучения данного курса не только расширяются представления учащихся о правилах безопасности в повседневной жизни человека. Обсуждаются конкретные реальные ситуации, связанные с бытовыми, природными и социальными явлениями, которые могут быть опасными для здоровья и жизни человека. Многие проблемы, раскрываемые в программе «Моя безопасность, особенно актуальны для старших подростков, так как связаны с вредными привычками, асоциальным поведением, чрезвычайными ситуациями социального характера. На практических занятиях у обучающихся развивается способность предвидеть опасность той или иной, казалось бы, обычной жизненной ситуации, происходит становление умений оказывать первую помощь (психологическую, организационную, медицинскую) в различных чрезвычайных ситуациях. Школьники получают элементарные знания о законах Российской Федерации, касающиеся безопасности граждан и противодействия чрезвычайным ситуациям.

## Содержание разделов

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Тестирование
1.	Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе»	2 ч	
2.	«Безопасность в быту»	6 ч	1
3.	«Безопасность на транспорте»	4 ч	
4.	«Безопасность в общественных местах»	4 ч	1
5.	«Безопасность в природной среде»	3 ч	
6.	«Здоровье и как его сохранить. Основы медицинских знаний»	7 ч	
7.	«Безопасность в социуме»	3 ч	1
8.	«Безопасность в информационном пространстве»	2 ч	
9.	«Основы противодействия экстремизму и терроризму»	3 ч	1
	Итого	34	

## Календарно- тематическое планирование

№ П\ П	Тема урока	Кол- во часо в	Дата урока	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности обучающихся	
					Минимальный уровень	Достаточный уровень
<b>Модуль № 1 «Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе»</b>						
1.	Цель и основные понятия предмета ОБЖ.	1	06.09. 23	Понятие опасной и чрезвычайной ситуации.	Понятие опасной и чрезвычайной ситуации	Понятие опасной и чрезвычайной ситуации
2.	Правила поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях.	1	13.09. 23	Культура безопасности (как способности предвидеть, по возможности избегать, действовать в опасных ситуациях);	Объяснять понятия опасной и чрезвычайной ситуации	Приводить примеры угрозы физическому, психическому здоровью человека и/или нанесения ущерба имуществу, безопасности личности, общества, государства
<b>Модуль № 2 «Безопасность в быту»</b>						
3.	Основные опасности в быту. Предупреждение бытовых отравлений.	1	20.09. 23	Особенности жизнеобеспечения жилища; Источники опасности в быту (пожароопасные предметы, электроприборы, газовое оборудование, бытовая химия, медикаменты);	Знать источники опасности в быту (пожароопасные предметы, электроприборы, газовое оборудование, бытовая химия	Знать признаки отравления, приёмы и правила оказания первой помощи. Правила комплектования и хранения домашней аптечки
4.	Предупреждение бытовых травм.	1	27.09. 23	Правила безопасного поведения, позволяющие предупредить возникновение опасных ситуаций в быту.	Знать основные причины бытовых травм	Бытовые травмы и правила их предупреждения, приёмы и правила оказания первой помощи;

5.	Безопасная эксплуатация бытовых приборов	1	04.10.23	Правила безопасной эксплуатации бытовых приборов.	Знать основные правила безопасного использования бытовых электроприборов.	Правила обращения с газовыми и электрическими приборами, приёмы и правила оказания первой помощи;
6.	Пожарная безопасность в быту.	1	11.10.23	Безопасно действовать при пожаре в жилых и общественных зданиях, в том числе правильно использовать первичные средства пожаротушения. Правила вызова экстренных служб и ответственности за ложные сообщения;	Знать правила эвакуации при пожаре в жилых и общественных местах	Условия и причины возникновения пожаров, их возможные последствия, приёмы и правила оказания первой помощи;
7.	Предупреждение ситуаций криминального характера.	1	18.10.23	Ситуации криминального характера.	Перечислить ситуации криминального характера, правила поведения с малознакомыми людьми;  Правила поведения при попытке проникновения в дом посторонних	Ситуации криминального характера, правила поведения с малознакомыми людьми;  Меры по предотвращению проникновения злоумышленников в дом, правила поведения при попытке проникновения в дом посторонних;
8.	Безопасные действия при авариях на коммунальных	1	25.10.23	Действия при возникновении аварийных ситуаций техногенного происхождения в коммунальных	Классификация аварийных ситуаций в коммунальных системах	Классификация аварийных ситуаций в коммунальных системах



	системах жизнеобеспечения.			системах жизнеобеспечения (водо- и газоснабжение, канализация, электроэнергетические и тепловые сети)	жизнеобеспечения.	жизнеобеспечения;
9.	Безопасные действия при авариях на коммунальных системах жизнеобеспечения.	1	08.11.23		Правила поведения при авариях на коммунальных системах	Правила подготовки к возможным авариям на коммунальных системах, порядок действий при авариях на коммунальных системах.

### Модуль № 3 «Безопасность на транспорте»

10.	Правила дорожного движения.	1	15.11.23	правила дорожного движения и их значение, условия обеспечения безопасности участников дорожного движения;	Правила дорожного движения и их значение, условия обеспечения безопасности участников дорожного движения;	Правила дорожного движения и их значение, условия обеспечения безопасности участников дорожного движения;
11.	Безопасность пешехода.	1	22.11.23	Правила дорожного движения и дорожные знаки для пешеходов; «дорожные ловушки» и правила их предупреждения; Световозвращающие элементы и правила их применения;		Классифицируют и характеризуют дорожные знаки для пешеходов, «дорожные ловушки» и правила и предупреждения; Световозвращающие элементы и правила их применения;
12.	Безопасность пассажира.	1	29.11.23	Правила дорожного движения для пассажиров; Обязанности пассажиров маршрутных транспортных средств, ремень безопасности и правила его применения;		Вырабатывают навыки безопасных действий пассажиров при различных происшествиях в маршрутных транспортных средствах;

				Порядок действий пассажиров при различных происшествиях в маршрутных транспортных средствах, в том числе вызванных террористическим актом;		
13.	Безопасность водителя.	1	06.12.23	Правила дорожного движения для водителя велосипеда и иных индивидуальных средств передвижения (электросамокаты, гироскутеры, моноколёса, сигвеи и т. П.), правила безопасного использования мототранспорта (мопедов и мотоциклов); Дорожные знаки для водителя велосипеда, сигналы велосипедиста; Правила подготовки велосипеда к пользованию;		Характеризуют правила дорожного движения для водителя велосипеда и иных индивидуальных средств передвижения (электросамокаты, скутеры, сигвеи);
14.	Дорожные знаки.	1	13.12.23			Классифицируют и характеризуют дорожные знаки для пешеходов
<b>Модуль № 4 «Безопасность в общественных местах»</b>						
15.	Основные опасности в общественных местах.	1	20.12.23	Потенциальные источники опасности в общественных местах, в том числе техногенного происхождения;	Классифицируют общественные места и их потенциальные угрозы безопасности;	Классифицируют общественные места и их потенциальные угрозы безопасности; знают алгоритм действия в момент опасности.
16.	Безопасные действия при	1	27.12.	Безопасное поведение в местах	Знают правила поведения	Объясняют и знают

	возникновении массовых беспорядков.		23	массового пребывания людей (в толпе);	при возникновении массовых беспорядков	навыки безопасных действий при попадании в толпу и давку;
17.	Пожарная безопасность в общественных местах.	1	10.01.24	Безопасность при возникновении пожара и происшествиях в общественных местах;	Знают правила эвакуации в общественных местах.	Объясняют правила и вырабатывают навыки безопасных действий при эвакуации из общественных мест и зданий;
18.	Безопасные действия в ситуациях криминогенного и антиобщественного характера.	1	17.01.24	Ситуации криминогенного и антиобщественного характера (кража, грабёж, мошенничество, хулиганство, ксенофобия);	Называют ситуации криминогенного характера (кража, грабёж, мошенничество, хулиганство)	Распознают и характеризуют ситуации криминогенного и антиобщественного характера (кража, грабёж, мошенничество, хулиганство, ксенофобия);
<b>Модуль № 5 «Безопасность в природной среде»</b>						
19.	Правила безопасного поведения на природе.	1	24.01.24	Правила безопасного поведения на природе;	Знают правила поведения при встрече с дикими животными.	Объясняют алгоритм безопасных действий при встрече с дикими животными, укусах животных, змей, пауков, клещей и насекомых
20.	Безопасные действия при автономном существовании в природной среде.	1	31.01.24	Безопасные действия при автономном существовании в природной среде, учитывая вероятность потери ориентиров (риска заблудиться), встречи с дикими животными, опасными насекомыми, клещами и змеями, ядовитыми грибами и растениями;	Объясняют понятие автономном существовании в природной среде	Объясняют алгоритм безопасных действий при автономном существовании в природной среде: обеспечение ночлега и питания, разведение костра, подача сигналов бедствия;

21.	Безопасное поведение на водоёмах.	1	07.02. 24	Правила безопасного поведения на водоёмах в различное время года, правила само- и взаимопомощи терпящим бедствие на воде;	Знают правила поведения на водоемах летом и зимой.	Знают алгоритм действий при происшествии на водоемах летом и зимой.
<b>Модуль № 6 «Здоровье и как его сохранить. Основы медицинских знаний»</b>						
22.	Общие представления о здоровье.	1	14.02. 24	Понятия здоровья (физического и психического) и здорового образа жизни;	Понятие здоровье и здоровый образ жизни.	Раскрывают понятие здоровье и объясняют пагубность вредных привычек
23.	Предупреждение и защита от инфекционных заболеваний.	1	21.02. 24	Меры защиты от инфекционных заболеваний	Перечисляют меры профилактики при инфекционных заболеваниях	Знают и объясняют необходимость соблюдения мер профилактики инфекционных заболеваний и защиты от них
24.	Предупреждение и защита от неинфекционных заболеваний.	1	28.02. 24	Меры защиты от неинфекционных заболеваний	Перечисляют меры профилактики при неинфекционных заболеваниях	Знают и объясняют необходимость соблюдения мер профилактики неинфекционных заболеваний и защиты от них
25.	Первая помощь и самопомощь при неотложных состояниях.	1	06.03. 24	действия в случае возникновения чрезвычайных ситуаций биолого-социального происхождения (эпидемии, пандемии);	Первая помощь и самопомощь, алгоритм действий	Составляют алгоритм действий при заболевании: первая помощь, самопомощь.
<b>Модуль № 7 «Безопасность в социуме»</b>						
26.	Общение — основа социального взаимодействия.	1	13.03. 24	Правила коммуникации с незнакомыми людьми (в том числе с	Знают правила общения с незнакомыми людьми.	Могут использовать правила коммуникации с

				подозрительными людьми, у которых могут иметься преступные намерения);		незнакомыми людьми (в том числе с подозрительными людьми, у которых могут иметься преступные намерения);
27.	Манипуляция и способы противостоять ей.	1	27.03.24	Примеры манипуляций (в том числе в целях вовлечения в экстремистскую, террористическую и иную деструктивную деятельность, в субкультуры и формируемые на их основе сообщества экстремистской и суицидальной направленности) и способов противостоять манипуляциям;	Называют приемы манипуляций.	Знают приёмы распознавания манипуляций и анализируют способы противостояния
28.	Безопасное поведение и современные увлечения молодёжи.	1	03.04.24	Правила безопасного и комфортного существования со знакомыми людьми и в различных группах, в том числе в семье, классе, коллективе кружка/секции/спортивной команды, группе друзей; Правила безопасного поведения в практике современных молодёжных увлечений.	Называют правила общения со знакомыми людьми.	Знают и применяют правила безопасного и комфортного общения со знакомыми людьми.
<b>Модуль № 8 «Безопасность в информационном пространстве»</b>						
29.	Общие принципы безопасности в цифровой среде.	1	10.04.24	Потенциальные риски и угрозы при использовании сети Интернет (далее — Интернет), предупреждать риски и угрозы в Интернете (в том	Называют риски и угрозы при использовании Интернета	Характеризуют риски и угрозы при использовании Интернета

				числе вовлечения в экстремистские, террористические и иные деструктивные интернет-сообщества);		
30.	Безопасные правила цифрового поведения.	1	17.04. 24	Предотвращение потенциальных рисков и угроз при использовании Интернета (например: мошенничество, игромания, деструктивные сообщества в социальных сетях).	Перечисляют опасности при использовании интернета.	Раскрывают приёмы распознавания опасностей при использовании Интернета;
<b>Модуль № 9 «Основы противодействия экстремизму и терроризму»</b>						
31.	Общественно-государственная система противодействия экстремизму и терроризму.	1	24.04. 24	Понятия экстремизма, терроризма, их причины и последствия; сформировать негативное отношение к экстремистской и террористической деятельности; объяснять	Объясняют понятия «экстремизм» и «терроризм»	Объясняют понятия «экстремизм» и «терроризм», раскрывают их содержание, характеризуют причины, возможные варианты проявления и их последствия;
32.	Безопасные действия при угрозе теракта	1	08.05. 24	Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации;	Знают правила антитеррористического поведения и безопасных действий при обнаружении признаков вербовки	Вырабатывают навыки соблюдения правил антитеррористического поведения и безопасных действий при обнаружении признаков вербовки;
33.	Безопасные действия при совершении теракта.	1	15.05. 24	Понятие ситуации угрозы террористического акта в доме, в общественном месте; Безопасные действия при обнаружении в общественных местах	Знают правила поведения в условиях совершения терактов (нападение террористов и попытка захвата заложников,	Вырабатывают навыки безопасных действий в условиях совершения терактов (нападение террористов и попытка

				бесхозных (или опасных) вещей и предметов; Безопасные действия в условиях совершения террористического акта, в том числе при захвате и освобождении заложников.	попадание в заложники, огневой налёт, наезд транспортного средства, подрыв взрывного устройства);	захвата заложников, попадание в заложники, огневой налёт, наезд транспортного средства, подрыв взрывного устройства);
34.	Обобщающее занятие	1	22.05. 24	Урок контроля, оценки и коррекции знаний учащихся		

## Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

8 Класс	Базовый учебник (УМК)	«Основы безопасности жизнедеятельности» 8—9 классы. В 2 частях / Д. П. Рудаков. — М. : Просвещение, 2020.
	Методическая литература для учителя	<p>20. Поляков, В.В.. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 2-3 кл. (1-3), 2-4 кл. (1-4). В 3 ч. Ч. 1. – М.: Дрофа; ДиК, 1997. – 88 с., ил.</p> <p>21. Поляков, В.В.. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 2-3 кл. (1-3), 2-4 кл. (1-4). В 3 ч. Ч. 2. – М.: Дрофа; ДиК, 1997. – 72 с., ил.</p> <p>22. Программа интегрированного учебного курса «Уроки здоровья и основы безопасности жизнедеятельности». О.С. Гладышева, И.Ю. Абросимова;</p> <p>23. Программа курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 1994;</p> <p>24. Усачев, А.А., Березин, А.И. Школа безопасности: 3-4 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». – 3-е изд., перераб. – М.: «Фирма «Изд-во АСТ», 1998. – 176 с., ил.</p>
Учебный курс	Учебные пособия для обучающихся	5. Анастасова, Л.П.. Жизнь без опасностей. Учись быть самостоятельным. Альбом-задачник. Часть 1. – М.: «Вентана-Граф», 1998. – 56 с., ил.
	Дополнительная литература для обучающихся	5. Программа интегрированного учебного курса «Уроки здоровья и основы безопасности жизнедеятельности». О.С. Гладышева, И.Ю. Абросимова;
	Перечень Интернет-ресурсов и других электронных информационных источников	<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> <a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a> <a href="http://www.pedsovet.su/forum">http://www.pedsovet.su/forum</a> <a href="http://www.rusedi.ru/">http://www.rusedi.ru/</a> <a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a> <a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a>
	Перечень справочно-информационных программ	



Государственное казенное  
общеобразовательное учреждение  
Удмуртской Республики  
«Школа № 4 для детей с ограниченными  
возможностями здоровья»  
ГКОУ УР «Школа № 4»

«Тазалыксыяичилуонлыкёсын  
нылпиослы 4-ти номеро школа»  
Удмурт Элькуньсь  
огъядышетонъя кун казна ужсьюрт  
«4-ти номеро школа» УЭ ОККУ

ул. Баранова, д. 76, г. Ижевск, 426006, тел. 711-461, факс 711-461  
E-mail: [inter-4@yandex.ru](mailto:inter-4@yandex.ru)

Рассмотрена на заседании ШМК  
учителей Естественно-гуманитарных дисциплин  
ГКОУ УР «Школа № 4»  
Протокол № 1 от 28.08.23.

Принята на Педагогическом Совете  
ГКОУ УР «Школа № 4»  
Протокол № 1 от 28.08.23.

Утверждаю  
Директор ГКОУ УР «Школа № 4»  
И.Е. Копанева  
Приказ № 189 от 01.09.2023



Составлена на основе  
Проекта рабочих программ по учебным  
предметам федеральной адаптированной  
основной общеобразовательной программы  
обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
ФАООП УО (вариант 1), утверждена приказом  
Министерства просвещения России от  
24.11.2022 г. № 1026.

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу  
внеурочной деятельности

Моя безопасность

8 «б» класс

Срок реализации программы 1 год

Составитель:  
учитель Богатырева О.В.  
первой квалификационной категории

г.Ижевск

2023г.

**«Моя безопасность».**  
***Адаптированная образовательная общеразвивающая программа  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями).***

**Вариант 1**

**8 класс «а»**

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Моя безопасность» составлена на основании следующих **нормативно-правовых документов:**

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ);
- приказа Министерства Образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- приказа Министерства Просвещения РФ от 24 ноября 2022 года № 1026 «Об утверждении Федеральной адаптированной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГКОУ УР «Школа №4».

Внеурочный курс «Моя безопасность» входит в состав внеурочной

деятельности по социальному направлению, одному из пяти направлений духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся в ней учтены особенности образовательного учреждения, образовательные потребности и запросы учащихся, родителей.

В соответствии с учебным планом рабочая программа по внеурочному курсу «Моя безопасность» в 8 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 час в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи курса внеурочной деятельности «Моя безопасность»

Цель программы: воспитание и формирование человека, знающего и умеющего принимать, необходимы меры по предотвращению или устранению чрезвычайной ситуации и не являющегося носителем или источником возникновения экстремальной ситуации.

Исходя из данной цели, определены следующие **задачи**:

5. Формирование у обучающихся базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности в соответствии с современными потребностями личности, общества и государства, что предполагает:
6. Способность построения модели индивидуального безопасного поведения на основе понимания необходимости ведения здорового образа жизни, причин, механизмов возникновения и возможных последствий различных опасных и чрезвычайных ситуаций, знаний и умений применять необходимые средства и приемы рационального и безопасного поведения при их проявлении;
7. Сформированность активной жизненной позиции, осознанное понимание значимости личного безопасного поведения в интересах безопасности личности, общества и государства;
8. Знание и понимание роли государства и общества в решении задач обеспечения национальной безопасности и защиты населения от

опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.

## **Планируемые результаты освоения рабочей программы по внеурочной деятельности «Моя безопасность» в 8 классе**

### **Личностные результаты:**

- Освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными и чрезвычайными ситуациями;
- Сформированность социально значимых межличностных отношений, ценностных жизненных установок и нравственных представлений;
- Эмоционально-отрицательная оценка потребительского отношения к окружающей среде, к проявлению асоциального поведения;
- Наличие способности предвидеть результаты своих действий, корректировать те из них, которые могут привести к нежелательным и/или опасным последствиям;
- Устойчивое стремление и готовность к саморазвитию и личностному совершенствованию

### **Уровни достижения предметных результатов по внеурочному курсу «Моя безопасность» в 8 классе**

#### **Минимальный уровень:**

- знание опасных и чрезвычайных ситуаций техногенного характера;
- умения предвидеть возникновение опасных ситуаций техногенного характера по характерным признакам их появления;
- умение правильно оценить ситуацию при ЧС;
- понимание необходимости организации защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера.

#### **Достаточный уровень:**

- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций техногенного характера и умение анализировать события техногенного характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия; ·
- умение обеспечивать личную безопасность в опасных и чрезвычайных ситуациях техногенного характера; ·
- умение самостоятельно принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в чрезвычайных ситуациях техногенного характера; ·
- умение пользования средствами индивидуальной и коллективной защиты населения; ·
- обеспечение личной и общественной безопасности при пожаре; ·
- владение правилами дорожного движения, обязанностями и правами пешеходов, водителя велосипеда; ·
- понимание неблагоприятной экологической обстановки окружающей среды.

**Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по внеурочному курсу «Моя безопасность» в 8 классе**

Оценка результатов обучения по внеурочной деятельности складывается из показателей: отношение обучающегося к занятию, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений. Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

**Содержание обучения**

Особенность курса — в его практической направленности. Главными

методами обучения являются рефлексивный анализ конкретных жизненных ситуаций, с которыми могут встретиться обучающиеся, а также практические занятия, на которых они получают умения и навыки, необходимые для возможного предупреждения чрезвычайных ситуаций, правильного поведения в том случае, если они произошли. В процессе изучения данного курса не только расширяются представления учащихся о правилах безопасности в повседневной жизни человека. Обсуждаются конкретные реальные ситуации, связанные с бытовыми, природными и социальными явлениями, которые могут быть опасными для здоровья и жизни человека. Многие проблемы, раскрываемые в программе «Моя безопасность, особенно актуальны для старших подростков, так как связаны с вредными привычками, асоциальным поведением, чрезвычайными ситуациями социального характера. На практических занятиях у обучающихся развивается способность предвидеть опасность той или иной, казалось бы, обычной жизненной ситуации, происходит становление умений оказывать первую помощь (психологическую, организационную, медицинскую) в различных чрезвычайных ситуациях. Школьники получают элементарные знания о законах Российской Федерации, касающиеся безопасности граждан и противодействия чрезвычайным ситуациям.

## Содержание разделов

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Тестирование
10.	Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе»	2 ч	
11.	«Безопасность в быту»	6 ч	1
12.	«Безопасность на транспорте»	4 ч	
13.	«Безопасность в общественных местах»	4 ч	1
14.	«Безопасность в природной среде»	3 ч	
15.	«Здоровье и как его сохранить. Основы медицинских знаний»	7 ч	
16.	«Безопасность в социуме»	3 ч	1
17.	«Безопасность в информационном пространстве»	2 ч	
18.	«Основы противодействия экстремизму и терроризму»	3 ч	1
	Итого	34	

### Календарно- тематическое планирование

№ П\ П	Тема урока	Кол- во часо в	Дата урока	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности обучающихся	
					Минимальный уровень	Достаточный уровень
<b>Модуль № 1 «Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе»</b>						
35.	Цель и основные понятия предмета ОБЖ.	1	06.09. 23	Понятие опасной и чрезвычайной ситуации.	Понятие опасной и чрезвычайной ситуации	Понятие опасной и чрезвычайной ситуации
36.	Правила поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях.	1	13.09. 23	Культура безопасности (как способности предвидеть, по возможности избегать, действовать в опасных ситуациях);	Объяснять понятия опасной и чрезвычайной ситуации	Приводить примеры угрозы физическому, психическому здоровью человека и/или нанесения ущерба имуществу, безопасности личности, общества, государства
<b>Модуль № 2 «Безопасность в быту»</b>						
37.	Основные опасности в быту. Предупреждение бытовых отравлений.	1	20.09. 23	Особенности жизнеобеспечения жилища; Источники опасности в быту (пожароопасные предметы, электроприборы, газовое оборудование, бытовая химия, медикаменты);	Знать источники опасности в быту (пожароопасные предметы, электроприборы, газовое оборудование, бытовая химия	Знать признаки отравления, приёмы и правила оказания первой помощи. Правила комплектования и хранения домашней аптечки
38.	Предупреждение бытовых травм.	1	27.09. 23	Правила безопасного поведения, позволяющие предупредить возникновение опасных ситуаций в быту.	Знать основные причины бытовых травм	Бытовые травмы и правила их предупреждения, приёмы и правила оказания первой помощи;



39.	Безопасная эксплуатация бытовых приборов	1	04.10.23	Правила безопасной эксплуатации бытовых приборов.	Знать основные правила безопасного использования бытовых электроприборов.	Правила обращения с газовыми и электрическими приборами, приёмы и правила оказания первой помощи;
40.	Пожарная безопасность в быту.	1	11.10.23	Безопасно действовать при пожаре в жилых и общественных зданиях, в том числе правильно использовать первичные средства пожаротушения. Правила вызова экстренных служб и ответственности за ложные сообщения;	Знать правила эвакуации при пожаре в жилых и общественных местах	Условия и причины возникновения пожаров, их возможные последствия, приёмы и правила оказания первой помощи;
41.	Предупреждение ситуаций криминального характера.	1	18.10.23	Ситуации криминального характера.	Перечислить ситуации криминального характера, правила поведения с малознакомыми людьми;  Правила поведения при попытке проникновения в дом посторонних	Ситуации криминального характера, правила поведения с малознакомыми людьми;  Меры по предотвращению проникновения злоумышленников в дом, правила поведения при попытке проникновения в дом посторонних;
42.	Безопасные действия при авариях на коммунальных	1	25.10.23	Действия при возникновении аварийных ситуаций техногенного происхождения в коммунальных	Классификация аварийных ситуаций в коммунальных системах	Классификация аварийных ситуаций в коммунальных системах

	системах жизнеобеспечения.			системах жизнеобеспечения (водо- и газоснабжение, канализация, электроэнергетические и тепловые сети)	жизнеобеспечения.	жизнеобеспечения;
43.	Безопасные действия при авариях на коммунальных системах жизнеобеспечения.	1	08.11.23		Правила поведения при авариях на коммунальных системах	Правила подготовки к возможным авариям на коммунальных системах, порядок действий при авариях на коммунальных системах.

### Модуль № 3 «Безопасность на транспорте»

44.	Правила дорожного движения.	1	15.11.23	правила дорожного движения и их значение, условия обеспечения безопасности участников дорожного движения;	Правила дорожного движения и их значение, условия обеспечения безопасности участников дорожного движения;	Правила дорожного движения и их значение, условия обеспечения безопасности участников дорожного движения;
45.	Безопасность пешехода.	1	22.11.23	Правила дорожного движения и дорожные знаки для пешеходов; «дорожные ловушки» и правила их предупреждения; Световозвращающие элементы и правила их применения;		Классифицируют и характеризуют дорожные знаки для пешеходов, «дорожные ловушки» и правила и предупреждения; Световозвращающие элементы и правила их применения;
46.	Безопасность пассажира.	1	29.11.23	Правила дорожного движения для пассажиров; Обязанности пассажиров маршрутных транспортных средств, ремень безопасности и правила его применения;		Вырабатывают навыки безопасных действий пассажиров при различных происшествиях в маршрутных транспортных средствах;

				Порядок действий пассажиров при различных происшествиях в маршрутных транспортных средствах, в том числе вызванных террористическим актом;		
47.	Безопасность водителя.	1	06.12. 23	Правила дорожного движения для водителя велосипеда и иных индивидуальных средств передвижения (электросамокаты, гироскутеры, моноколёса, сигвеи и т. П.), правила безопасного использования мототранспорта (мопедов и мотоциклов); Дорожные знаки для водителя велосипеда, сигналы велосипедиста; Правила подготовки велосипеда к пользованию;		Характеризуют правила дорожного движения для водителя велосипеда и иных индивидуальных средств передвижения (электросамокаты, скутеры, сигвеи);
48.	Дорожные знаки.	1	13.12. 23			Классифицируют и характеризуют дорожные знаки для пешеходов
<b>Модуль № 4 «Безопасность в общественных местах»</b>						
49.	Основные опасности в общественных местах.	1	20.12. 23	Потенциальные источники опасности в общественных местах, в том числе техногенного происхождения;	Классифицируют общественные места и их потенциальные угрозы безопасности;	Классифицируют общественные места и их потенциальные угрозы безопасности; знают алгоритм действия в момент опасности.
50.	Безопасные действия при	1	27.12.	Безопасное поведение в местах	Знают правила поведения	Объясняют и знают

	возникновении массовых беспорядков.		23	массового пребывания людей (в толпе);	при возникновении массовых беспорядков	навыки безопасных действий при попадании в толпу и давку;
51.	Пожарная безопасность в общественных местах.	1	10.01.24	Безопасность при возникновении пожара и происшествиях в общественных местах;	Знают правила эвакуации в общественных местах.	Объясняют правила и вырабатывают навыки безопасных действий при эвакуации из общественных мест и зданий;
52.	Безопасные действия в ситуациях криминогенного и антиобщественного характера.	1	17.01.24	Ситуации криминогенного и антиобщественного характера (кража, грабёж, мошенничество, хулиганство, ксенофобия);	Называют ситуации криминогенного характера (кража, грабёж, мошенничество, хулиганство)	Распознают и характеризуют ситуации криминогенного и антиобщественного характера (кража, грабёж, мошенничество, хулиганство, ксенофобия);
<b>Модуль № 5 «Безопасность в природной среде»</b>						
53.	Правила безопасного поведения на природе.	1	24.01.24	Правила безопасного поведения на природе;	Знают правила поведения при встрече с дикими животными.	Объясняют алгоритм безопасных действий при встрече с дикими животными, укусах животных, змей, пауков, клещей и насекомых
54.	Безопасные действия при автономном существовании в природной среде.	1	31.01.24	Безопасные действия при автономном существовании в природной среде, учитывая вероятность потери ориентиров (риска заблудиться), встречи с дикими животными, опасными насекомыми, клещами и змеями, ядовитыми грибами и растениями;	Объясняют понятие автономном существовании в природной среде	Объясняют алгоритм безопасных действий при автономном существовании в природной среде: обеспечение ночлега и питания, разведение костра, подача сигналов бедствия;

55.	Безопасное поведение на водоёмах.	1	07.02. 24	Правила безопасного поведения на водоёмах в различное время года, правила само- и взаимопомощи терпящим бедствие на воде;	Знают правила поведения на водоемах летом и зимой.	Знают алгоритм действий при происшествии на водоемах летом и зимой.
<b>Модуль № 6 «Здоровье и как его сохранить. Основы медицинских знаний»</b>						
56.	Общие представления о здоровье.	1	14.02. 24	Понятия здоровья (физического и психического) и здорового образа жизни;	Понятие здоровье и здоровый образ жизни.	Раскрывают понятие здоровье и объясняют пагубность вредных привычек
57.	Предупреждение и защита от инфекционных заболеваний.	1	21.02. 24	Меры защиты от инфекционных заболеваний	Перечисляют меры профилактики при инфекционных заболеваниях	Знают и объясняют необходимость соблюдения мер профилактики инфекционных заболеваний и защиты от них
58.	Предупреждение и защита от неинфекционных заболеваний.	1	28.02. 24	Меры защиты от неинфекционных заболеваний	Перечисляют меры профилактики при неинфекционных заболеваниях	Знают и объясняют необходимость соблюдения мер профилактики неинфекционных заболеваний и защиты от них
59.	Первая помощь и самопомощь при неотложных состояниях.	1	06.03. 24	действия в случае возникновения чрезвычайных ситуаций биолого-социального происхождения (эпидемии, пандемии);	Первая помощь и самопомощь, алгоритм действий	Составляют алгоритм действий при заболевании: первая помощь, самопомощь.
<b>Модуль № 7 «Безопасность в социуме»</b>						
60.	Общение — основа социального взаимодействия.	1	13.03. 24	Правила коммуникации с незнакомыми людьми (в том числе с	Знают правила общения с незнакомыми людьми.	Могут использовать правила коммуникации с

				подозрительными людьми, у которых могут иметься преступные намерения);		незнакомыми людьми (в том числе с подозрительными людьми, у которых могут иметься преступные намерения);
61.	Манипуляция и способы противостоять ей.	1	27.03. 24	Примеры манипуляций (в том числе в целях вовлечения в экстремистскую, террористическую и иную деструктивную деятельность, в субкультуры и формируемые на их основе сообщества экстремистской и суицидальной направленности) и способов противостоять манипуляциям;	Называют приемы манипуляций.	Знают приёмы распознавания манипуляций и анализируют способы противостояния
62.	Безопасное поведение и современные увлечения молодёжи.	1	03.04. 24	Правила безопасного и комфортного существования со знакомыми людьми и в различных группах, в том числе в семье, классе, коллективе кружка/секции/спортивной команды, группе друзей; Правила безопасного поведения в практике современных молодёжных увлечений.	Называют правила общения со знакомыми людьми.	Знают и применяют правила безопасного и комфортного общения со знакомыми людьми.
<b>Модуль № 8 «Безопасность в информационном пространстве»</b>						
63.	Общие принципы безопасности в цифровой среде.	1	10.04. 24	Потенциальные риски и угрозы при использовании сети Интернет (далее — Интернет), предупреждать риски и угрозы в Интернете (в том	Называют риски и угрозы при использовании Интернета	Характеризуют риски и угрозы при использовании Интернета

				числе вовлечения в экстремистские, террористические и иные деструктивные интернет-сообщества);		
64.	Безопасные правила цифрового поведения.	1	17.04. 24	Предотвращение потенциальных рисков и угроз при использовании Интернета (например: мошенничество, игромания, деструктивные сообщества в социальных сетях).	Перечисляют опасности при использовании интернета.	Раскрывают приёмы распознавания опасностей при использовании Интернета;
<b>Модуль № 9 «Основы противодействия экстремизму и терроризму»</b>						
65.	Общественно-государственная система противодействия экстремизму и терроризму.	1	24.04. 24	Понятия экстремизма, терроризма, их причины и последствия; сформировать негативное отношение к экстремистской и террористической деятельности; объяснять	Объясняют понятия «экстремизм» и «терроризм»	Объясняют понятия «экстремизм» и «терроризм», раскрывают их содержание, характеризуют причины, возможные варианты проявления и их последствия;
66.	Безопасные действия при угрозе теракта	1	08.05. 24	Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации;	Знают правила антитеррористического поведения и безопасных действий при обнаружении признаков вербовки	Вырабатывают навыки соблюдения правил антитеррористического поведения и безопасных действий при обнаружении признаков вербовки;
67.	Безопасные действия при совершении теракта.	1	15.05. 24	Понятие ситуации угрозы террористического акта в доме, в общественном месте; Безопасные действия при обнаружении в общественных местах	Знают правила поведения в условиях совершения терактов (нападение террористов и попытка захвата заложников,	Вырабатывают навыки безопасных действий в условиях совершения терактов (нападение террористов и попытка

				бесхозных (или опасных) вещей и предметов; Безопасные действия в условиях совершения террористического акта, в том числе при захвате и освобождении заложников.	попадание в заложники, огневой налёт, наезд транспортного средства, подрыв взрывного устройства);	захвата заложников, попадание в заложники, огневой налёт, наезд транспортного средства, подрыв взрывного устройства);
68.	Обобщающее занятие	1	22.05. 24	Урок контроля, оценки и коррекции знаний учащихся		



## Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

8 Класс	Базовый учебник (УМК)	«Основы безопасности жизнедеятельности» 8—9 классы. В 2 частях / Д. П. Рудаков. — М. : Просвещение, 2020.
	Методическая литература для учителя	<p>25. Поляков, В.В.. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 2-3 кл. (1-3), 2-4 кл. (1-4). В 3 ч. Ч. 1. – М.: Дрофа; ДиК, 1997. – 88 с., ил.</p> <p>26. Поляков, В.В.. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 2-3 кл. (1-3), 2-4 кл. (1-4). В 3 ч. Ч. 2. – М.: Дрофа; ДиК, 1997. – 72 с., ил.</p> <p>27. Программа интегрированного учебного курса «Уроки здоровья и основы безопасности жизнедеятельности». О.С. Гладышева, И.Ю. Абросимова;</p> <p>28. Программа курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 1994;</p> <p>29. Усачев, А.А., Березин, А.И. Школа безопасности: 3-4 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». – 3-е изд., перераб. – М.: «Фирма «Изд-во АСТ», 1998. – 176 с., ил.</p>
Учебный курс	Учебные пособия для обучающихся	6. Анастасова, Л.П.. Жизнь без опасностей. Учись быть самостоятельным. Альбом-задачник. Часть 1. – М.: «Вентана-Граф», 1998. – 56 с., ил.
	Дополнительная литература для обучающихся	6. Программа интегрированного учебного курса «Уроки здоровья и основы безопасности жизнедеятельности». О.С. Гладышева, И.Ю. Абросимова;
	Перечень Интернет-ресурсов и других электронных информационных источников	<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> <a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a> <a href="http://www.pedsovet.su/forum">http://www.pedsovet.su/forum</a> <a href="http://www.rusedi.ru/">http://www.rusedi.ru/</a> <a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a> <a href="http://www.nachalka.com/">http://www.nachalka.com/</a>
	Перечень справочно-информационных программ	

