

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ «СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ)  
ШКОЛА № 28 г. ТУЛУНА»**

РАССМОТРЕНА  
на заседании МО протокол  
№ 1 от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНА  
Зам. директора по УР Л.В.Михайлова  
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Директор ГОКУ ИО «Специальной (коррекционной)  
школы №28 г. Тулуна»  
\_\_\_\_\_  
Н.А. Сапега  
Приказ № 66  
от «31» 08. 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по курсу внеурочной деятельности  
«Основы безопасности жизнедеятельности»  
4 класс  
(вариант1)  
2023 – 2024 г.

Составитель:  
учитель С.С. Перегудова

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ОБЖ» разработана на основе:

Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с ОВЗ (умственной отсталостью) (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГОКУ ИО СКШ №28 г. Тулуна и учебным планом ГОКУ ИО СКШ № 28 г. Тулуна на 2023 – 2024 учебный год.

Актуальность обучения детей школы VIII вида основам обеспечения жизнедеятельности в наше время не вызывает сомнений. В нашей жизни всегда существовали и будут возникать такие ситуации, когда здоровье, безопасность, а иногда и жизнь человека зависят исключительно от его своевременных и грамотных действий. Воспитанник с ограниченными возможностями здоровья не может принять верное решение, сориентироваться в опасной ситуации. Такой маленький гражданин ещё больше подвержен опасности со стороны окружающей среды и социума.

Задача педагога - систематизировать знания детей о правилах безопасного поведения в бытовых и экстремальных условиях, сформировать конкретные модели поведения в обществе.

В настоящее время меняется подход к формированию у детей современного уровня культуры безопасности. Он становится комплексным и направлен на снижение отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность жизнедеятельности личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, в том числе с терроризмом, наркотизмом и угроз, связанных с различными опасными и чрезвычайными ситуациями.

Формирование современного уровня культуры безопасности является общешкольной задачей, ключевая роль принадлежит предмету "Основы безопасности и жизнедеятельности".

**Целью** занятий ОБЖ является обучение детей с ограниченными возможностями здоровья правилам поведения, обеспечивающим сохранность их жизни и здоровья в современных условиях - улицы, транспорта, природы, быта, изучения основ медицинских знаний, здорового образа жизни.

Цель программы обучения: формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности, выработка практических навыков безопасного поведения в социуме.

Задачи программы обучения:

- Изучить краткие теоретические основы правил безопасного поведения и здорового образа жизни в соответствии с возрастом и особенностями учащихся;
- Сформировать мотивацию к здоровому образу жизни;
- Выработать практические навыки по оказанию первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях.

Программа построена по концентрическому принципу. Программа является модифицированной.

Имеется возможность привлечь к учебному процессу специалистов в области медицины, психологии, безопасности жизнедеятельности, социологии.

Формы занятий данной программы определяются возрастными психофизиологическими особенностями обучающихся. Занятия проводятся в основном в виде бесед, практических работ и сюжетно-ролевых игр, направленных на выработку навыка самостоятельной работы.

Программа предполагает использование разнообразных наглядных средств обучения: модели, макеты, настольные игры, гербарии; электронных средств обучения (компьютер, медиапроектор).

Обязательно включаются в содержание занятий такие элементы, как:

- провоцирование в начале занятия интереса к новой теме с помощью загадок, вопросов, примеров, проблемных ситуаций, игровых ситуаций и т.д.;

- сюжетно-ролевые игры;
- активные паузы проведение физкультминуток.

На занятиях дается право высказаться всем желающим обучающимся и поощряется любая активность. Именно подобные возможности приводят к искоренению у школьников тревоги по поводу проблем, связанных с самораскрытием и публичными выступлениями.

Результаты обучения обучающихся оцениваются в форме опроса и выставлением итоговых отметок за четверть и за год.

Так как в данную программу включен здоровьесберегающий компонент, то необходимо соблюдать следующие требования к уроку с позиций здоровьесбережения:

1. Обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете): температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т. д.

2. Количество видов учебной деятельности: опрос обучающихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы и др. Норма: 4—7 видов за урок.

3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма — 7—10 минут.

4. Количество видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т. д. Норма: не менее трех.

5. Чередование видов преподавания. Норма: не позже чем через 10—15 минут.

6. Наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они действительно превращаются из «потребителей знаний» в субъектов действия по их получению и созиданию. Это такие методы как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия, свобода творчества и т. д.); активные методы (обучения действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки).

7. Место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования обсуждения.

8. Поза учащихся, чередование позы (наблюдает ли учитель реально за посадкой обучающихся; чередуются ли позы в соответствии с видом работы).

9. Наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на уроке физминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек; соответствуют ли условия в классе для проведения таких норм работы, особенно для дыхательных упражнений. Норма: на 15—20 минут по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3—4 повторениями каждого.

10. Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни, демонстрация, прослеживание этих связей. Выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности к здоровому образу жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся о возможных последствиях выбора поведения и т. д.

11. Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент и т.п. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т. п.

12. Психологический климат на уроке. Взаимоотношения на уроке: между учителем и учениками (комфорт — напряжение, сотрудничество — авторитарность, индивидуальные — фронтальные, учет возрастных особенностей: достаточный — недостаточный); между учениками (сотрудничество — соперничество, дружелюбие — враждебность, заинтересованность — безразличие, активность — пассивность).

11.Наличие на уровне эмоциональных разрядок: шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, известное высказывание (афоризм) с комментарием, небольшое стихотворения, музыкальная минутка и т.п.

12.Плотность урока, т. е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма: не менее 60% и не более 75—80%.

13.Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы. Норма: не ранее 25—30 минут в 1 классе, 35—40 минут в начальной школе

**Изучение тематики данной программы направлено на достижение следующих целей:**

**Воспитание** ответственного отношения к окружающей природной среде; к личному здоровью как индивидуальной, так и общественной ценности; к безопасности личности, общества и государства.

- 1. Развитие** личных духовных и физических качеств, обеспечивающих адекватное поведение в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; потребность соблюдать нормы здорового образа жизни; подготовку к выполнению требований, предъявляемых к гражданину Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности.
- 2. Освоение знаний:** об опасных и чрезвычайных ситуациях, о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства; о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций; об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; о здоровом образе жизни; об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности.
- 3. Овладение умениями:** предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным признакам их появления, а также из анализа специальной информации, получаемой из различных источников, принимать обоснованные решения и план своих действий в конкретной опасной ситуации, с учетом реальной обстановки и своих возможностей.

Реализация указанных целей программы достигается в результате освоения тематики программы.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 ЧАС В НЕДЕЛЮ

№ п/п	Тема урока	Дата	Основные виды учебной деятельности	Планируемые предметные результаты
<b>I ЧЕТВЕРТЬ 9 часов</b>				
<b>I Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся</b>				
<b>Безопасное поведение на улицах и дорогах.</b>				

1.	Движение пешеходов по улицам и дорогам. Правостороннее и левостороннее движение.		Как правильно переходить дорогу. Как лучше защитить себя во время аварии.	Знать правила движения пешеходов по дорогам, различать право- и левостороннее движение;
2.	Элементы улиц и дорог. Дорожная разметка.		Определять элементы улиц и дорог. Определять элементы дорожной разметки.	Знать элементы улиц и дорог. Знать для чего нужна дорожная разметка.
3.	Перекрестки, их виды.		Определять перекрестки, их виды. Безопасность на улице.	Знать перекрестки, их виды. Уметь правильно переходить перекресток.
4.	Переходим улицу, площадь, перекресток.		Определять как правильно переходить перекресток.	Знать правила движения пешеходов по дорогам, различать право- и левостороннее движение;
5.	Сигналы светофора и регулировщика.		Определять сигналы светофора и регулировщика.	Знать сигналы светофора и регулировщика. Уметь переходить улицу по светофору.
6.	Виды транспортных средств.		Определять и различать виды транспортных средств.	Знать виды транспортных средств. Уметь их различать.
7.	Скорости движения городского транспорта.		Оценить скорость движения городского транспорта, состояние дороги и тормозной путь;	Знать скорость движения городского транспорта, тормозной путь в зависимости от состояния дороги;
8.	Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств.		Определять сигналы, подаваемые водителями транспортных средств.	Знать сигналы, подаваемые водителями транспортных средств.
<b>II ЧЕТВЕРТЬ 7 часов</b>				
9.	Мы пассажиры. Безопасность пассажиров.		Игра «Определи, что неправильно делает мальчик».	Знать обязанности пассажиров, меры безопасности пассажиров.
10.	Обязанности пассажиров.		Соблюдение правил пассажиров.	
11.	Правила посадки и высадки из транспортного средства.		Правильно выполнять посадку и высадку из транспортного средства	Знать правила посадки в транспортное средство и высадки из него.

12.	На загородной дороге, движение пешехода по загородной дороге.		Различать шоссе и загородную дорогу.	Знать правила движения пешеходов по загородной дороге.
<b>Пожарная безопасность и поведение при пожаре.</b>				
13.	Огонь и человек. Пожар в общественных местах (школа, кинотеатр), причина пожаров.		Определять причина возникновения пожара в общественных местах.	Знать причина возникновения пожара в общественных местах, правила поведения при возникновении пожара в общественных местах, в общественном транспорте.
14.	Правила поведения при возникновении пожара в общественных местах.		Правила безопасности поведения при возникновении пожара в общественных местах.	
15.	Возникновение пожара в общественном транспорте. Правила поведение.		Определять причины возникновения пожара в общественном транспорте. Правила поведение.	Знать правила поведения при возникновении пожара в общественных местах, в общественном транспорте.
<b>III ЧЕТВЕРТЬ Безопасное поведение дома.</b>				
16.	Меры безопасности при пользовании предметами бытовой химии.		Определять меры безопасности при пользовании предметами бытовой химии.	Знать меры безопасности при пользовании в быту предметами бытовой химии.
17.	Меры безопасности при пользовании предметами бытовой химии.		Определять предметы бытовой химии и меры безопасности при использовании.	Знать меры безопасности при пользовании в быту предметами бытовой химии.
18.	Соблюдение мер безопасности при пользовании электрическими приборами в быту.		Электричество и газ, как источники возможной опасности. Определять меры безопасности при пользовании электрическими приборами и газовыми приборами в быту.	Знать меры безопасности при пользовании в быту электрическими приборами. Уметь соблюдать элементарные правила пожарной и электробезопасности;
19.	Соблюдение мер безопасности при пользовании газовыми приборами			Знать меры безопасности при пользовании в быту газовыми приборами.

20.	Соблюдение мер безопасности при пользовании печным отоплением.		Определять меры безопасности при пользовании печным отоплением.	Знать меры безопасности при пользовании в быту печным отоплением. Знать признаки отравления угарным газом, меры профилактики отравлений.
<b>Безопасное поведение в ситуациях криминогенного характера.</b>				
21.	Правила обеспечения сохранности личных вещей.		Определять правила обеспечения сохранности личных вещей.	Знать правила обеспечения сохранности личных вещей.
22.	Защита квартиры (дома) от воров и грабителей.		Что за опасные ситуации, которые могут возникнуть при контактах с незнакомыми людьми? Правила безопасного общения с незнакомыми людьми на улице, в подъезде дома по телефону, если незнакомый человек стучится или звонит в дверь	Знать особенности поведения с незнакомыми людьми. Знать опасные ситуации, которые могут возникнуть при контактах с незнакомыми людьми;
23.	Звонок в дверь. Звонок по телефону.			
24.	Особенности поведения с незнакомыми людьми.			
25.	Особенности поведения с незнакомыми людьми.			
26.	Самозащита от насильников и хулиганов.		Определять методы самозащита от насильников и хулиганов.	Знать как защитить себя от насильников и хулиганов.
<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>				
<b>II Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи</b>				
<b>Первая медицинская помощь при отравлении газами.</b>				
27.	Отравление. Причины отравлений газообразными или вдыхаемыми токсическими веществами.		Определять признаки и причины отравлений газообразными или вдыхаемыми токсическими веществами.	Знать признаки отравления угарным газом, меры профилактики отравлений.
28.	Профилактика отравлений. Признаки отравления угарным газом.		Мероприятия по профилактике отравлений.	Знать мероприятия по профилактике отравлений, признаки отравления угарным газом.

29.	Первая помощь при отравлении угарным газом.		Упражняться в оказании первой помощи при отравлении угарным газом.	Знать как оказать первую помощь при отравлении угарным газом. Уметь вызвать скорую помощь
<b>IV Защита человека в чрезвычайных ситуациях</b>				
<b>Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени.</b>				
30.	Чрезвычайные ситуации природного происхождения. Ураганы, бури(штормы), смерчи. Примеры их последствий, мероприятия по защите.		Общие понятия опасности и чрезвычайной ситуации - стихийное бедствие. Примеры их последствий, мероприятия по защите.	Знать о чрезвычайных ситуациях природного и антропогенного происхождения: ураган, буря, смерч (примеры, последствия), оползни, сели, лавины. Знать действия по его предупреждению и защите от их последствий.
31.	Оползни, сели, лавины. Мероприятия по предупреждению и защите от их последствий.			
<b>Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения.</b>				
32.	Организация оповещения населения о чрезвычайных ситуациях.		Примеры содержания речевой информации о чрезвычайных ситуациях.	Знать как оповещают население о чрезвычайных ситуациях;
33.	Организация оповещения населения о чрезвычайных ситуациях.			
<b>Подготовка обучаемых к действиям в ЧС мирного времени.</b>				
34.	Защитные сооружения гражданской обороны (убежище, ПРУ).		Определять защитные сооружения гражданской обороны (убежище, ПРУ).	Знать защитные сооружения гражданской обороны (убежище, ПРУ).



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анастасова, Л.П.. Жизнь без опасностей. Учись быть самостоятельным. Альбом-задачник. Часть 1. – М.: «Вентана-Граф», 1998. – 56 с., ил.
2. 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.
3. 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.
4. Программа интегрированного учебного курса «Уроки здоровья и основы безопасности жизнедеятельности». О.С. Гладышева, И.Ю. Абросимова;
5. Программа курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 1994;
6. 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.