

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Порогская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол № 1 от 17.08.2023г.

Согласовано
зам. дир. по УВР
Протокол № 1 от 24.08.2023г.

Утверждено
директором школы
приказ № 102 от 24.08.2023г.

**Рабочая программа
по курсу «Моя безопасность» по адаптированной основной общеобразовательной программе
основного общего образования для учащихся с легкой умственной отсталостью (вариант 1)
9 класс**

Разработчик программы
Учитель Русанов Юрий Львович
Педстаж 16 лет

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе авторской программы А.Т. Смирнова Программы общеобразовательных учреждений по ОБЖ 1-11 кл. - М.: Просвещение, 2011. Данная программа составлена с учетом психо-физических способностей детей с ОВЗ.

Количество часов в неделю – 1 час

Количество часов в год – 34 часа

Основные цели курса:

безопасное поведение обучающихся в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.

Задачи учебного курса:

- формирование у обучающихся модели безопасного поведения в повседневной жизни, в транспортной среде и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;
- выработка у обучающихся антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к асоциальному поведению.

Содержание учебной программы

Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства

Раздел I. Основы комплексной безопасности

Тема 1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни

1.1. Пожарная безопасность

Пожары в жилых и общественных зданиях, причины их возникновения и возможные последствия. Влияние человеческого фактора а причины возникновения пожаров. Соблюдение мер пожарной безопасности в быту. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности. Правила безопасного поведения при пожаре в жилом или общественном здании.

1.2. Безопасность на дорогах

Причины дорожно-транспортных происшествий и их возможные последствия. Организация дорожного движения. Правила безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Общие обязанности водителя. Правила безопасного поведения на дороге велосипедиста и водителя мопеда.

1.3. Безопасность в быту

Особенности города (населенного пункта) как среды обитания человека. Характеристика городского и сельского жилища, особенности его жизнеобеспечения. Возможные опасные и аварийные ситуации в жилище. Соблюдение мер безопасности в быту.

1.4. Безопасность на водоемах

Водоемы. Особенности состояния водоемов в различное время года. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах. Безопасный отдых у воды. Само- и взаимопомощь терпящих бедствие на воде.

1.5. Экология и безопасность

Загрязнение окружающей природной среды. Понятия о предельно допустимых концентрациях загрязняющих веществ. Мероприятия, проводимые по защите здоровья населения в местах с неблагоприятной экологической обстановкой.

1.6. Опасные ситуации социального характера

Криминогенные ситуации в городе, причины их возникновения. Меры личной безопасности на улице, дома, в общественном месте.

Тема 2. Обеспечение безопасности при активном отдыхе в природных условиях

2.1. Подготовка к активному отдыху на природе

Ориентирование на местности. Определение своего местонахождения и направления движения на местности. Подготовка к выходу на природу. Определение необходимого снаряжения для похода. Определение места для бивака и организация бивачных работ.

2.2. Активный отдых на природе и безопасность

Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе.

Подготовка и обеспечение безопасности в пеших и горных походах, при проведении лыжных, велосипедных и водных походов.

2.3. Дальний (внутренний) и выездной туризм, меры безопасности

Факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме. Акклиматизация человека в различных природных условиях. Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха различными видами транспорта.

2.4. Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде

Автономное существование человека в природных условиях. Добровольная и вынужденная автономия. Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании.

2.5. Опасные ситуации в природных условиях

Опасные погодные условия. Дикие животные и обеспечение безопасности при встрече с ними. Укусы насекомых и защита от них. Клещевой энцефалит и его профилактика.

Тема 3. Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта

3.1. Наиболее опасные террористические акты

Взрывы в местах массового скопления людей. Захват воздушных и морских судов, автомашин и других транспортных средств и удерживание в них заложников.

3.2. Правила поведения при возможной опасности взрыва

Признаки, по которым можно судить о возникновении опасности взрыва. Правила безопасного поведения, если взрыв произошел, если вас завалило обломками стен.

3.3. Обеспечение безопасности в случае захвата в заложники или похищении

Правила поведения в случае захвата вас в заложники. Правила поведения при нападении с целью похищения. Обеспечение безопасности при захвате самолета. Правила поведения при перестрелке.

Тема 4. Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях природного техногенного и социального характера

4.1. Чрезвычайные ситуации природного характера.

Чрезвычайные ситуации геологического происхождения (землетрясения, извержения вулканов, оползни, обвалы, лавин. Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения (ураганы, бури, смерчи). Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения (наводнение, сели, цунами). Чрезвычайные ситуации биологического происхождения (лесные и торфяные пожары, эпидемии, эпизоотии и эпифитотии). Защита населения от чрезвычайных ситуаций природного характера, рекомендации населения по безопасному поведению во время чрезвычайных ситуаций.

4.2. Чрезвычайные ситуации техногенного характера

Общие понятия о чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Потенциально опасные объекты. Аварии на радиационноопасных, химически опасных, взрывопожароопасных объектах и на гидротехнических сооружениях, их причины и возможные последствия. Защита населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера,

рекомендации населению по безопасному поведению во время чрезвычайных ситуаций.

4.3. Современный комплекс проблем безопасности социального характера.

Военные угрозы национальной безопасности России. Внешние и внутренние угрозы национальной безопасности России. Международный терроризм — угроза национальной безопасности России. Наркотизм и национальная безопасность России.

Защита населения от чрезвычайных ситуаций социального характера. Правила личной безопасности в чрезвычайных ситуациях социального характера.

Раздел 2 Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций

Тема 5. Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций

5.1. Правовые основы обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций

Положения Конституции Российской Федерации и федеральных законов в области безопасности, определяющие защищенность жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз. Права и обязанности граждан в области безопасности жизнедеятельности.

5.2. Организационные основы по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее задачи. Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности страны, ее задачи и предназначение. Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России) – федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Роль МЧС России в формировании современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности у населения страны.

5.3. Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по защите населения от чрезвычайных ситуаций. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций. Инженерная защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях. Эвакуация населения. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения.

Тема 6. Организация борьбы с терроризмом и наркобизнесом в Российской Федерации

6.1. Система борьбы с терроризмом

Виды террористических актов, их цели и способы осуществления. Законодательная и нормативно-правовая база по организации борьбы с терроризмом. Основные принципы противодействия терроризму. Контртеррористическая операция. Применение Вооруженных сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом.

6.2. Государственная политика противодействия наркотизму. Основные понятия о наркотизме, наркомании, причинах их распространения. Последствия наркомании и ее влияние на национальную безопасность России. Нормативно-правовая база борьбы с наркобизнесом. Профилактика наркомании.

Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Раздел III. Основы здорового образа жизни

Тема 7. Здоровый образ жизни и его составляющие

7.1. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Индивидуальное здоровье человека, его физическая и духовная сущность. Репродуктивное здоровье как общая составляющая здоровья человека и общества. Социально-демографические процессы в России и безопасность государства. Особенности физического развития человека; особенности психического развития человека; развитие и укрепление чувства зрелости, развитие волевых качеств. Социальное развитие человека и его взаимоотношения с окружающими людьми. Формирование личности человека, значение и роль его взаимоотношений со взрослыми, родителями, сверстниками. Взаимоотношения человека и общества. Ответственность несовершеннолетних.

7.2. Здоровый образ жизни и его составляющие

Здоровый образ жизни — индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая совершенствование его физических и духовных качеств. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня и его значение для здоровья. Профилактика переутомления. Двигательная активность и закаливание организма — необходимые условия сохранения и укрепления здоровья. Рациональное питание. Роль питания в сохранении здоровья человека. Роль здорового образа жизни в формировании у обучаемых современного уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности.

Тема 8. Факторы, разрушающие здоровье

8.1. Вредные привычки и их влияние на здоровье

Основные понятия вредных привычек. Курение, влияние табачного дыма на организм курящего и окружающих. Употребление алкоголя и его влияние на умственное и физическое развитие человека. Наркомания и ее отрицательные последствия на здоровье человека. Профилактика вредных привычек.

8.2. Ранние половые связи и их отрицательные последствия для здоровья человека. Инфекции, передаваемые половым путем. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе. СПИД — угроза здоровью личности и общества. Профилактика инфекций, передаваемых половым путем и ВИЧ-инфекции.

Тема 9. Правовые аспекты взаимоотношения полов

9.1. Семья в современном обществе

Законодательство и семья. Основы семейного права в РФ. Брак и семья, основные понятия и определения. Семья и здоровый образ жизни, основные функции семьи. Личные права и обязанности супругов. Права и обязанности родителей.

Раздел IV. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи

Тема 10. Основы медицинских знаний

10.1. Основы медицинских знаний

Общая характеристика различных повреждений и их последствия для здоровья человека. Основные правила оказания первой медицинской помощи при различных видах повреждений. Средства оказания первой медицинской помощи. Медицинская (домашняя) аптечка.

Природные лекарственные средства. перевязочные материалы, дезинфицирующие средства. Основные неинфекционные заболевания, их причины, связь с образом жизни. Профилактика неинфекционных заболеваний. Наиболее часто встречающиеся инфекционные заболевания, их возбудители, пути передачи инфекции, меры профилактики.

Тема 11. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях

11.1. Правила оказания первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при отравлении. Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата, порядок наложения поддерживающей повязки. Правила и способы транспортировки пострадавшего.

Первая медицинская помощь при кровотечениях. Способы остановки кровотечения. Оказание первой медицинской помощи при утоплении. Способы проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца. Оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах, при отморожении.

Тема 12. Первая медицинская помощь при массовых поражениях

12.1. Комплекс простейших мероприятий по оказанию первой медицинской помощи при массовых поражениях. Основные причины возникновения массового поражения людей природного, техногенного и социального характера.

Основные мероприятия, проводимые в местах массового поражения людей (извлечение пострадавшего из-под завала; введение обезболивающих средств; освобождение верхних дыхательных путей и др.).

**Содержание курса
Тематическое планирование**

Наименование модуля (раздела)	Классы
	9
<i>Модуль-I Основы безопасности личности, общества и государства</i>	24
Р-1 Основы комплексной безопасности	12
Р-II Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций	12
<i>Модуль II Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</i>	10
Р-III Основы здорового образа жизни	9
Р-IV Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	2
<i>Всего часов</i>	34

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности обучающийся должен **знать/понимать**:

- потенциальные опасности природного, техногенного и социального характера, наиболее часто возникающие в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
- основные виды активного отдыха в природных условиях и правила личной безопасности при активном отдыхе в природных условиях;
- законодательную и нормативно-правовую базу Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз и по организации борьбы с терроризмом;
- наиболее часто возникающие чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера, их последствия и классификацию;
- основные виды террористических актов, их цели и способы осуществления;
- правила поведения при угрозе террористического акта;
- государственную политику противодействия наркотикам;
- основные меры по профилактике наркомании.

Обучающийся должен уметь:

- предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам;
- принимать решения и грамотно действовать, обеспечивая личную безопасность при возникновении чрезвычайных ситуаций;

- действовать при угрозе возникновения террористического акта, соблюдая правила личной безопасности;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях.

Кроме того, обучающиеся должны уметь применять полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- обеспечения личной безопасности в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- активного отдыха в природных условиях;
- оказания первой медицинской помощи пострадавшим;
- соблюдения норм здорового образа жизни.

Система оценки достижений обучающихся

Знания и умения обучающихся оцениваются на основании устных ответов (выступлений), а также практической деятельности, учитывая их соответствие требованиям программы обучения. В случае успешного прохождения курса обучающимся ставится "Зачет"

Учебно-методическое обеспечение

Учебник	Литература для учителя	Литература для учащихся	Интернет-ресурсы
9 класс			
Основы безопасности жизнедеятельности: 9-й кл.: учеб. для общеобразоват. Учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под общ. ред. А.Т. Смирнова. – М.: «Просвещение», 2011.	1.Смирнов А.Т. «Основы безопасности жизнедеятельности: 5-9 класс поурочные разработки/А.Т Смирнов, Б.О.Хренников, под ред. А.Т.Смирнова.-М: Просвещение, 2008. 2. Поддубная Л.Б. ОБЖ. 9 класс. Поурочные планы по учебнику Смирнова А.Т. Волгоград: ИТД «Корифей»	1.Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Как оказать помощь при автодорожном происшествии: 9-11 классы-М.: Издательство АСТ-ЛТД, 1997 2. Фролов М.П., Спиридонов В.Ф. Безопасность на улицах и дорогах Учебное пособие для 9-11 классов М.: ООО «Издательство АСТ-ЛТД»,1997 3.Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся /А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников/ Из-во : «Просвещение», 2007	1.ОБЖ. 5 – 11 классы. Электронная библиотека наглядных пособий / Министерство образования Российской Федерации, 2003 // ООО «Кирилл и Мефодий», 2003. 2. АРМ преподавателя-организатора ОБЖ. Электронное пособие / Петров Н.Н, Тихомиров А.Ю. // ГОУ ДПО ЧИППКРО, Челябинск, 2007.

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ урока п/п и № урока в разделе	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Вид контроля, измерители	Дата проведения	
						Плани- руемая	Факти- ческая
Р-І Основы комплексной безопасности 12 ч							
<i>Национальная безопасность России в современном мире 4 ч</i>							
1/1	Россия в мировом сообществе	1	Национальные интересы России в современном мире. Основные угрозы национальным интересам и безопасности России.	Умение работать с учебником, выделять главное	Устный опрос Фронтальный опрос Словарный диктант Зачет		
2/2	Национальные интересы России в современном мире	1					
3/3	Основные угрозы национальным интересам и безопасности России	1					
4/4	Формирование общей культуры населения в области безопасности жизнедеятельности	1					
<i>Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера и национальная безопасность России 3 ч</i>							
5/1	Опасные и чрезвычайные ситуации, общие понятия и определения, их классификация	1	Опасные и чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, их причины и последствия.	Уметь называть опасные природные и техногенные явления	Устный опрос Фронтальный опрос Словарный диктант		
6/2	Чрезвычайные ситуации природного характера, их причины и последствия	1					
7/3	Чрезвычайные ситуации техногенного характера, их причины и последствия.	1					
<i>Современный комплекс проблем безопасности социального характера и национальная безопасность России 3 ч</i>							
8/1	Военная угроза национальной безопасности России	1	Военные угрозы национальной безопасности России. Внешние и внутренние угрозы национальной безопасности России.	Проявить внимательность и аккуратность, знать содержание данной темы	Устный опрос Фронтальный опрос Словарный диктант Тест		
9/2	Международный терроризм- угроза национальной безопасности России	1					
10/3	Наркотизм и национальная	1					

	безопасность России		Международный терроризм — угроза национальной безопасности России. Наркотизм и национальная безопасность России. Защита населения от чрезвычайных ситуаций социального характера. Правила личной безопасности в чрезвычайных ситуациях социального характера.				
Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта 2 ч							
11/1	Виды террористических акций, их цели и способы осуществления	1	Виды террористических актов, их цели и способы осуществления. Законодательная и нормативно-правовая база по организации борьбы с терроризмом. Основные принципы противодействия терроризму. Контртеррористическая операция. Применение Вооруженных сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом.	Правила безопасного поведения в случае возникновения пожара и в случае возникновения террористического акта	Устный опрос Фронтальный опрос Словарный диктант		
12/2	Правила поведения при угрозе террористического акта.	1					
Р-II Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций 12 ч							
Организационные основы по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени 3 ч							
13/1	Единая государственная система предупреждения и ликвидации	1	Единая государственная	Правила безопасного поведения в случае	Устный опрос Фронтальный		

	чрезвычайных ситуаций (РСЧС)		система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее задачи.	возникновения пожара и в случае возникновения террористического акта	опрос Словарный диктант Тест		
14/2	Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности и обороноспособности страны	1	Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности страны, ее задачи и предназначение.	Умение работать с учебником, выделять главное			
15/3	МЧС России - федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций	1		Знание основных понятий			
<i>Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени 5 ч</i>							
16/1	Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций	1	Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций. Инженерная защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях. Эвакуация населения. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения.	Правила эвакуации, использование различных укрытий и защитных сооружений	Устный опрос Фронтальный опрос Словарный диктант		
17/2	Инженерная защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций	1					
18/3	Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях	1					
19/4	Эвакуация населения	1					
20/5	Аварийно-спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения.	1					
<i>Организация борьбы с терроризмом и наркобизнесом в Российской Федерации 4 ч</i>							
21/1	Законодательная и нормативно-правовая база по организации борьбы с терроризмом	1	Законодательная и нормативно-правовая база по организации борьбы с терроризмом. Государственная политика противодействия наркотизму.	Правила эвакуации, использование различных укрытий и защитных сооружений Умение анализировать и делать выводы	Устный опрос Фронтальный опрос Словарный диктант		
22/2	Система борьбы с терроризмом	1					
23/3	Государственная политика противодействия наркотизму	1					
24/4	Профилактика наркомании.	1					

			Профилактика наркомании.	Правила безопасного поведения в случае возникновения пожара и в случае возникновения террористического акта			
Р-III Основы здорового образа жизни 9ч							
<i>Основы здорового образа жизни 3 ч</i>							
25/1	Здоровье человека - как индивидуальная, так и общественная ценность	1	Социально-демографические процессы в России и безопасность государства. Особенности физического развития человека; особенности психического развития человека; развитие и укрепление чувства зрелости, развитие волевых качеств. Социальное развитие человека и его взаимоотношения с окружающими людьми.	Уметь пользоваться компьютером без вреда для здоровья Знать правила безопасности на уроках в школе Отвечать на вопросы, выделять главное, составлять опорный конспект	Устный опрос Фронтальный опрос Словарный диктант Зачет		
26/2	Здоровый образ жизни и его составляющие	1					
27/3	Репродуктивное здоровье населения – национальная безопасность России	1					
<i>Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье 3 ч</i>							
28/1	Ранние половые связи и их последствия	1	Ранние половые связи и их отрицательные последствия для здоровья человека Инфекции, передаваемые половым путем. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе. СПИД — угроза здоровью личности и	Знание основных понятий. Отвечать на вопросы, выделять главное, составлять опорный конспект	Устный опрос Фронтальный опрос Словарный диктант		
29/2	Инфекции, передаваемые половым путем	1					
30/3	Понятия о ВИЧ-инфекции и СПИДе.	1					

			общества.				
<i>Правовые основы сохранения и укрепления репродуктивного здоровья 3 ч</i>							
31/1	Брак и семья	1	Законодательство и семья. Основы семейного права в РФ. Брак и семья, основные понятия и определения. Семья и здоровый образ жизни, основные функции семьи. Личные права и обязанности супругов. Права и обязанности родителей.	Иметь представление об основных положениях здорового образа жизни	Устный опрос Фронтальный опрос Словарный диктант Тест		
32/2	Семья и здоровый образ жизни человека	1					
33/3	Основы семейного права в Российской Федерации	1					
<i>P-IV Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи 1 ч</i>							
Оказание первой медицинской помощи 1 ч							
34/1	Первая медицинская помощь при массовых поражениях	1	Основные причины возникновения массового поражения людей природного, техногенного и социального характера. Основные мероприятия, проводимые в местах массового поражения людей (извлечение пострадавшего из-под завала; введение обезболивающих средств; освобождение верхних дыхательных путей и др.	Иметь представление об основных положениях здорового образа жизни Умение работать с учебником, выделять главное Отвечать на вопросы, выделять главное, составлять опорный конспект Правила четырех «НЕТ!» наркотикам	Устный опрос Фронтальный опрос Словарный диктант Зачет		