

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Артемовская средняя общеобразовательная школа»

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании МО «Гармония»  
от «30» августа 2024г  
протокол № 1  
руководитель МО:  
Лямбурцева Е.В. \_\_\_\_\_

« УТВЕРЖДАЮ»  
директор МКОУ «Артемовская СОШ»  
\_\_\_\_\_ А.В. Ваулина  
пр. №63 от «30» августа 2024 года

**Адаптированная рабочая программа по учебному предмету**  
**«Основы безопасности жизнедеятельности»**  
(для детей с легкой умственной отсталостью)  
(5-8 класс)

Кактояков Семён Иванович,  
учитель физической культуры.

п. Артемовский 2024 г.

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по ОБЖ для 5-8 классов разработана **на основе требований к результатам освоения** Адаптированной основной общеобразовательной программы для учащихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МКОУ «Артемовская СОШ».

Учебный курс «ОБЖ» реализуется через обязательную часть учебного плана. Рабочая программа «ОБЖ» для 5-8 классов рассчитана на 136 часов в соответствии с учебным планом МКОУ «Артемовская СОШ»:

- 5 класс - 34 часа (по 1 часа в неделю);
- 6 класс - 34 часа (по 1 часа в неделю);
- 7 класс - 34 часа (по 1 часу в неделю);
- 8 класс - 34 часа (по 1 часу в неделю).

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА «ОБЖ» В 5-8 КЛАССАХ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Выпускник научится:

- анализировать информацию различных источников;
- анализировать степень влияния личности на обеспечение национальной безопасности России;
- анализировать влияние человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;
- моделировать рациональное размещение объектов экономики и поселений людей по территории страны с точки зрения обеспечения их безопасности;
- формулировать собственную позицию неприятия терроризма в любых его проявлениях;
- вырабатывать отрицательное отношение к приему наркотиков;
- характеризовать особенности семейно-брачных отношений в РФ;
- оказывать первую помощь при массовых поражениях населения.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять поиск информации в учебной и дополнительной литературе, электронных материалах, систематизировать и представлять её в виде рефератов, презентаций и др.;
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим в различных ситуациях;
- применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **5 класс**

#### **Подготовка к активному отдыху на природе (6 часов)**

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

#### **Активный отдых на природе и безопасность (5 часов)**

Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе. Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности. Подготовка и проведения лыжных походов. Водные походы и обеспечение безопасности на воде. походы и безопасность туристов.

#### **Дальний и выездной туризм и меры безопасности (6 часов)**

Основные факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме. Акклиматизация человека в различных климатических условиях. Акклиматизация человека в горной местности. личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта. Обеспечение личной безопасности на

водном транспорте. Обеспечение личной безопасности на воздушном транспорте.

#### **Обеспечение личной безопасности при автономном существовании человека в природной среде (4 часа)**

Автономное существование человека в природе. Добровольная автономия человека в природе. Вынужденная автономия человека в природе. Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании.

#### **Опасные ситуации в природных условиях (5 часов)**

Опасные природные явления. Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях. Укусы насекомых и защита от них. Клещевой энцефалит и его профилактика.

#### **Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях (20 часов)**

Экстремальные ситуации в природных условиях. Смена климатогеографических условий. Автономное существование человека в природных условиях. Человек заблудился в лесу или отстал от группы. Выживание в городе после аварии. Оборудование временного укрытия. Зимние укрытия. Временные укрытия в пустыне. Разведение костра. Типы костров. Обогрев внутри временного укрытия. Добывание воды. Питание в автономных условиях. Рыболовство и охота. Приготовление пищи. Аптечка. Средства коллективной защиты.

#### **Основы медицинских знаний и охрана здоровья детей (22 часа)**

Первая помощь при порезах, ссадинах и ушибах. Оказание первой помощи при травмах и переломах костей. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Первая помощь при укусах, тепловых ударах, обморожениях. Практические занятия по теме: «Оказание первой помощи». Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека. Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ.

### **6 класс**

#### **Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях (23 часа)**

Введение. Классификация чрезвычайных ситуаций. Землетрясения. Происхождение, очаг, основные параметры. Последствия землетрясений. Меры, принимаемые по снижению потерь ущерба. Цунами. Меры безопасности.

Оползни, обвалы и сели. Меры по снижению и ущерба от обвалов и оползней. Сели. Происхождение селей. Прогнозирование и уменьшение селевой опасности. Бури, ураганы, смерчи. Происхождение и оценка. Виды последствия. Действия населения при угрозе и во время ураганов, бурь и смерчей. Наводнения. Виды наводнений и их оценка. Последствия. Меры по защите от наводнений. Рекомендации по действиям при угрозе и во время наводнений. Лесные и торфяные пожары. Виды, причины возникновения. Лесные и торфяные пожары. Виды, причины возникновения. Профилактика лесных и торфяных пожаров, их неблагоприятные последствия. Меры безопасности. Состояние защиты населения и территорий. Готовность к ликвидации чрезвычайных ситуаций. Специальные мероприятия и контроль обстановки.

#### **Основы медицинских знаний и охрана здоровья детей (11 часов)**

Лекарственные растения. Распознавания ядовитых растений и грибов. Симптомы отравления. Оказание первой медицинской помощи. Ранения, травмы, переломы. Виды кровотечений. Остановка кровотечений. Практические занятия.

### **7 класс**

#### **Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях (23 часа)**

Введение. Классификация чрезвычайных ситуаций. Землетрясения. Происхождение, очаг, основные параметры. Последствия землетрясений. Меры, принимаемые по снижению потерь ущерба. Цунами. Меры безопасности.

Оползни, обвалы и сели. Меры по снижению и ущерба от обвалов и оползней.

Сели. Происхождение селей. Прогнозирование и уменьшение селевой опасности. Бури, ураганы, смерчи. Происхождение и оценка. Виды последствия. Действия населения при угрозе и во время ураганов, бурь и смерчей. Наводнения. Виды наводнений и их оценка. Последствия. Меры по защите от наводнений. Рекомендации по действиям при угрозе и во время наводнений. Лесные и торфяные пожары. Виды, причины возникновения. Лесные и торфяные пожары. Виды, причины возникновения. Профилактика лесных и торфяных пожаров, их неблагоприятные последствия. Меры безопасности. Состояние защиты населения и территорий. Готовность к ликвидации чрезвычайных ситуаций. Специальные мероприятия и контроль обстановки.

#### **Основы медицинских знаний и охрана здоровья детей (11 часов)**

Лекарственные растения. Распознавания ядовитых растений и грибов. Симптомы отравления. Оказание первой медицинской помощи. Ранения, травмы, переломы. Виды кровотечений. Остановка кровотечений. Практические занятия.

### **8 класс**

#### **Основы комплексной безопасности (17 часов)**

Россия в мировом сообществе. Национальные интересы России в современном мире. Основные угрозы национальным интересам и безопасности России. Формирование современного уровня культуры населения в области безопасности жизнедеятельности. Военная угроза национальной безопасности России. Национальный терроризм – угроза национальной безопасности России. Наркотизм и национальная безопасность России. Виды террористических актов, их цели и способы осуществления. Правила поведения при угрозе террористического акта.

#### **Защита населения РФ от чрезвычайных ситуаций (11 часов)**

Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС. МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения на территории от ЧС. Мониторинг и прогнозирование ЧС. Инженерная защита населения и территорий от ЧС. Оповещение населения о ЧС. Эвакуация населения. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения. Законодательная и нормативно-правовая база организации по борьбе с терроризмом. Государственная политика противодействия терроризму. Профилактика наркозависимости.

#### **Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (6 часов)**

Здоровье человека как индивидуальная и общественная ценность. Здоровый образ жизни и его составляющие. Репродуктивное здоровье населения и национальная безопасность России. Ранние половые связи и их последствия. Инфекции, передаваемые половым путем. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе. Брак и семья. Семья и здоровый образ жизни. Основы семейного права в России.

Профилактика осложнений ран. Асептика и антисептика. Травмы головы, позвоночника и спины.

Личная гигиена. Гигиена кожи. Гигиена питания, гигиена воды.

### **Тематическое планирование, 5 класс**

№ п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов
<b>Подготовка к активному отдыху на природе (6 часов)</b>		
1	Природа и человек	1
2	Ориентирование на местности	1
3	Определение своего местоположения и направления движения на Местности	1
4	Подготовка к выходу на природу	1

5	Определение места для бивака и организация бивачных работ	1
6	Определение необходимого снаряжения для похода	1
<b>Активный отдых на природе и безопасность (3 часов)</b>		
7	Общие правила безопасности во время активного отдыха на Природе	1
9	Подготовка и проведения лыжных походов	1
10	Водные походы и обеспечение безопасности на воде	1
<b>Дальний и выездной туризм и меры безопасности (4 часов)</b>		
11	Основные факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме	1
12	Акклиматизация человека в различных климатических условиях	1
13	Акклиматизация человека в горной местности	1
14	Обеспечение личной безопасности на водном транспорте	1
<b>Обеспечение личной безопасности при автономном существовании человека в природной среде (2 часа)</b>		
15	Вынужденная автономия человека в природе среде	1
16	Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании	1
<b>Опасные ситуации в природных условиях (2 часов)</b>		
17	Опасные природные явления	1
18	Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях Укусы насекомых и защита от них Клещевой энцефалит и его профилактика	1
<b>Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях (11 часов)</b>		
19	Экстремальные ситуации в природных условиях	1
20	Смена климатогеографических условий	1
21	Автономное существование человека в природных условиях	1
22	Человек заблудился в лесу или отстал от группы	1
23	Выживание в городе после аварии	1
24	Зимние укрытия	1
25	Временные укрытия в пустыне	1
26	Разведение костра. Типы костров	1
27	Добывание воды	1
28	Питание в автономных условиях	1
29	Приготовление пищи	1
<b>Основы медицинских знаний и охрана здоровья детей (4 часа)</b>		
30	Первая помощь при порезах, ссадинах и ушибах	1
32	Оказание первой помощи при травмах и переломах костей	1
33	Первая помощь при укусах, тепловых ударах, обморожениях	1
34	Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье Человека	1

### Тематическое планирование, 6 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов
-------	----------------------------	------------------

<b>Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях (23 часа)</b>		
1	Введение. Классификация чрезвычайных ситуаций	1
2	Классификация чрезвычайных ситуаций	1
3	Землетрясения. Происхождение, очаг, основные параметры	1
4	Последствия землетрясений. Меры, принимаемые по снижению потерь ущерба	1
5	Цунами. Меры безопасности	1
6	Оползни, обвалы и сели	1
7	Меры по снижению и ущерба от обвалов и оползней	1
8	Сели. Происхождение селей	1
9	Прогнозирование и уменьшение селевой опасности	1
10-11	Бури, ураганы, смерчи. Происхождение и оценка. Виды последствия.	2
12	Действия населения при угрозе и во время ураганов, бурь и смерчей.	1
13-14	Наводнения. Виды наводнений и их оценка. Последствия. Меры по защите от наводнений	2
15	Рекомендации по действиям при угрозе и во время наводнений	1
16-17	Лесные и торфяные пожары. Виды, причины возникновения	2
18	Профилактика лесных и торфяных пожаров, их неблагоприятные последствия. Меры безопасности.	1
19	Состояние защиты населения и территорий	1
20-21	Готовность к ликвидации чрезвычайных ситуаций	2
22-23	Специальные мероприятия и контроль обстановки	2
<b>Основы медицинских знаний и охрана здоровья детей (11 часов)</b>		
24	Лекарственные растения	1
25	Распознавания ядовитых растений и грибов	1
26	Симптомы отравления. Оказание первой медицинской помощи	1
27-28	Ранения, травмы, переломы	2
29	Виды кровотечений. Остановка кровотечений	1
30-33	Практические занятия	4
34	Итоговый урок. Тестирование	1

### Тематическое планирование, 7 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов
<b>Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях (23 часа)</b>		
1	Введение. Классификация чрезвычайных ситуаций	1
2	Классификация чрезвычайных ситуаций	1
3	Землетрясения. Происхождение, очаг, основные параметры	1
4	Последствия землетрясений. Меры, принимаемые по снижению потерь ущерба	1
5	Цунами. Меры безопасности	1
6	Оползни, обвалы и сели	1
7	Меры по снижению и ущерба от обвалов и оползней	1
8	Сели. Происхождение селей	1
9	Прогнозирование и уменьшение селевой опасности	1

10-11	Бури, ураганы, смерчи. Происхождение и оценка. Виды последствия.	2
12	Действия населения при угрозе и во время ураганов, бурь и смерчей.	1
13-14	Наводнения. Виды наводнений и их оценка. Последствия. Меры по защите от наводнений	2
15	Рекомендации по действиям при угрозе и во время наводнений	1
16-17	Лесные и торфяные пожары. Виды, причины возникновения	2
18	Профилактика лесных и торфяных пожаров, их неблагоприятные последствия. Меры безопасности.	1
19	Состояние защиты населения и территорий	1
20-21	Готовность к ликвидации чрезвычайных ситуаций	2
22-23	Специальные мероприятия и контроль обстановки	2
<b>Основы медицинских знаний и охрана здоровья детей (11 часов)</b>		
24	Лекарственные растения	1
25	Распознавания ядовитых растений и грибов	1
26	Симптомы отравления. Оказание первой медицинской помощи	1
27-28	Ранения, травмы, переломы	2
29	Виды кровотечений. Остановка кровотечений	1
30-33	Практические занятия	4
34	Итоговый урок. Тестирование	1

### Тематическое планирование, 8 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов
<b>Основы комплексной безопасности (17 часов)</b>		
1	Россия в мировом сообществе	1
2	Национальные интересы России в современном мире	1
3	Основные угрозы национальным интересам и безопасности России	1
4	Формирование современного уровня культуры населения в области безопасности жизнедеятельности	1
5	Военная угроза национальной безопасности России	1
6	Национальный терроризм – угроза национальной безопасности России	1
7	Наркотизм и национальная безопасность России	1
8	Виды террористических актов, их цели и способы осуществления	1
9-10	Правила поведения при угрозе террористического акта	2
11	Чрезвычайные ситуации и их классификация	1
12-13	Чрезвычайные ситуации природного характера и их последствия	2
14-15	Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их причины	2
16-17	Угроза военной безопасности России	2
<b>Защита населения РФ от чрезвычайных ситуаций (11 часов)</b>		
18	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС	1

19	Гражданская оборона, ее предназначение и задачи по защите населения от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени	1
20	Средства индивидуальной защиты	1
21	МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения на территории от ЧС	1
22	Мониторинг и прогнозирование ЧС	1
23	Инженерная защита населения и территорий от ЧС	1
24	Оповещение населения о ЧС	1
25	Эвакуация населения	1
26	Аварийно-спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения	1
27	Государственная политика противодействия терроризму	1
28	Профилактика наркозависимости	1
<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (6 ч.)</b>		
29	Здоровье человека как индивидуальная и общественная ценность	2
30	Ранние половые связи и их последствия	4
31	Инфекции, передаваемые половым путем. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе	5
32	Асептика и антисептика.	2
33	Травмы головы, позвоночника и спины.	3
34	Личная гигиена. Гигиена кожи. Гигиена питания, гигиена воды.	2