Сироткина Елена Владимировна

Сироткина Елена Владимировна
c=RU, st=Свердловская область, l=ГОР. КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ, title=Директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5", 1.2.643.100.3=120B303135323734323930323 9, 1.2.643.3.131.1.1=120C363631323133313038393530, email=453125@mai.ru, givenName=Елена Владимировна, sn=Сироткина, cn=Сироткина Елена Владимировна

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Свердловской области

ОМС "Управление образования Каменска-Уральского городского округа"

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа общеобразовательная школа № 5»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель ШМО начальных классов	заместитель директора по УВР	Приказом директора Средней школы №5
Тушкова Н.С	Тумашова М.М.	Приказ 137-од
Протокол №1		от «21» августа 2026 г.
от «21» 08 . 2026 г.		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Основы безопасности и защиты Родины»
АДАПТИРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
Вариант 1
для обучающихся 1-4 класса

Каменск-Уральский городской округ. 2026

Пояснительная записка

Цели программы:

- привить учащимся начальные знания, умения и навыки в области безопасности жизни;
- сформировать у детей научно обоснованную систему понятий основ безопасности жизнедеятельности;
- выработать необходимые умения и навыки безопасного поведения в повседневной жизни в случае возникновения различных опасных и чрезвычайных ситуаций;
- формировать социальный опыт школьника, уметь применять полученные знания в нестандартной ситуации. Задачи:
- развивать у детей чувства ответственности за своѐ поведение, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- стимулировать у ребѐнка самостоятельность в принятии решений и выработке умений и навыков безопасного поведения в реальной жизни.

Рабочая программа рассчитана на 34 часа в год со 2 по 4 классы: в неделю - 1 час.

Формы организации учебного процесса:

Программой предусмотрены обязательные практические занятия:

- работа с дидактическим материалом (в игровой форме);
- изучение в реальной обстановке возможных в повседневной жизни опасных ситуаций (например, знакомство с правилами дорожного движения на улицах, площадях и перекрестках, расположенных вблизи школы).

Программа построена с учетом уровня подготовки и общего развития учащихся 4 класса и включает в себя основные, наиболее часто встречающиеся опасные ситуации, в которых ребенок может оказаться: дома, на улице, в школе, в природных условиях. Предусмотрено также ознакомление учащихся с такими понятиями, как чрезвычайная и экстремальная ситуация (стихийные бедствия, аварии, экологическая катастрофа) и правилами поведения в случае их возникновения.

Примерное содержание учебной программы

«Основы безопасности и защиты родины» (2 класс)

1. Защита человека в чрезвычайных ситуациях.

Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени. Какими бывают чрезвычайные ситуации. Чрезвычайные ситуации природного происхождения. Наводнения, причины наводнений. Мероприятия по защите от наводнений. Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения. Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях. Сигнал «Внимание всем!». Что необходимо сделать по сигналу «Внимание всем!». Подготовка обучаемых к действиям в ЧС мирного и военного времени.

Изучение средств индивидуальной защиты. Основные средства индивидуальной защиты органов дыхания (противогазы и респираторы), краткая их характеристика и правила пользования.

2. Безопасное поведение на улицах и дорогах.

Наиболее безопасный путь в школу и домой. Правила перехода улиц и дорог.

Движение пешеходов по улицам и дорогам. Элементы улиц и дорог.

Перекрестки. Сигналы светофора и регулировщика.

Мы пассажиры, обязанности пассажира.

Правила перехода улиц и дорог при высадке из транспортного средства. Безопасная поза при аварийной ситуации в транспорте. Безопасное поведение на улицах и дорогах 3. Безопасное поведение на воде.

Чем опасны водоемы зимой. Меры предосторожности при движении по льду водоемов.

Правила купания в оборудованных и необорудованных местах правила поведения на пляже.

Уроки плавания. Подготовительные упражнения, помогающие освоиться в воде. Техника спортивного плавания «кроль на груди» Техника спортивного плавания брассом. Простейшие способы оказания помощи терпящему бедствие на воде.

4. Безопасное поведение на природе.

Правила безопасного поведения в лесу, поле, у водоема. Как ориентироваться в лесу. Как вести себя на реке зимой. В лес за грибами и ягодами.

Опасные ситуации в природе: дождь, гроза, снегопад и др. Ориентирование. Правила поведения.

Ядовитые растения, грибы, ягоды, меры безопасности Опасные животные и насекомые. Правила поведения при встрече с опасными животными и насекомыми, меры защиты от них

5. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.

Виды, причины и признаки травм. Практические занятия по отработке навыков оказания первой медицинской помощи.

Оказание первой помощи при царапинах, ссадинах, порезах Указание первой помощи при ожогах и обморожении.

«Основы безопасности и защиты Родины» (3 класс)

1. Безопасное поведение на улицах и дорогах.

Движение пешеходов по улицам и дорогам. Правостороннее и левостороннее движение.

Элементы улиц и дорог. Дорожная разметка. Перекрестки, их виды. Переходим улицу, площадь, перекресток.

Сигналы светофора и регулировщика. Виды транспортных средств.

Скорости движения городского транспорта. Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств.

Мы пассажиры. Безопасность пассажиров. Обязанности пассажиров. Правила посадки и высадки из транспортного средства

На загородной дороге, движение пешехода по загородной дороге.

2. Пожарная безопасность и поведение при пожаре.

Огонь и человек. Пожар в общественных местах (школа, кинотеатр), причина пожаров. Правила поведения при возникновении пожара в общественных местах. Страх, навыки.

Возникновение пожара в общественном транспорте. Правила поведения.

3.Безопасное поведение дома.

Меры безопасности при пользовании предметами бытовой химии. Соблюдение мер безопасности при пользовании электрическими приборами в быту.

Соблюдение мер безопасности при пользовании газовыми приборами и печном отоплении.

4.Безопасное поведение в ситуациях криминогенного характера.

Правила обеспечения сохранности личных вещей.

Защита квартиры (дома) от воров и грабителей. Звонок в дверь, звонок по телефону. Особенности поведения с незнакомыми людьми. Самозащита от насильников и хулиганов.

5. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при отравлении газами.

Отравление. Причины отравлений газообразными или вдыхаемыми токсическими веществами. Профилактика отравлений. Признаки отравления угарным газом. Первая помощь при отравлении угарным газом.

6 Практические занятия при оказании первой помощи при различных травмах.

7. Защита человека в чрезвычайных ситуациях.

Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени.

Чрезвычайные ситуации природного происхождения. Ураганы бури (штормы), смерчи. Примеры их последствий, мероприятия по защите. Оползни, сели, лавины. Мероприятия по предупреждению и защите от их последствий.

Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения.

Организация оповещения населения о чрезвычайных ситуациях. Примеры содержания речевой информации о чрезвычайных ситуациях.

«Основы безопасности и защиты Родины» (4 класс)

1. Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся.

1. 1.Безопасное поведение в быту

Опасные шалости и игрушки. Профилактика возможных опасных ситуаций в быту. Опасная высота.

1.2. Безопасное поведение на улицах и дорогах

Безопасность пешеходов при движении по дорогам. Элементы дорог. Дорожная разметка. Правила перехода дорог. Перекрѐстки. Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств.

Соблюдение правил движения велосипедистами. Причины дорожно- транспортного травматизма.

Государственная инспекция безопасности дорожного движения (ГИБДД). Железнодорожный транспорт, его особенности, безопасное поведение при следовании железнодорожным транспортом, обязанности пассажиров.

1.3. Безопасное поведение на природе.

Ориентирование на местности. Понятие ориентира. Определение сторон горизонта по компасу, по солнцу, часам и местным предметам.

Безопасная переправа через водную преграду. Умение вязать узлы. Костѐр. Меры пожарной безопасности при разведении костра.

1.4. Безопасное поведение на воде. Основные правила поведения на воде, при купании, при отдыхе у воды, при катании на лодке. Способы и средства спасания утопающих.

Основные спасательные средства.

2. Основы медицинских знаний и охрана здоровья детей.

2.1. Основные виды травм у детей младшего школьного возраста, первая медицинская помощь.

Основные виды травм у детей младшего школьного возраста. Переломы, вывихи и растяжения связок.

Когда следует вызывать «скорую помощь» и порядок еѐ вызова.

Кровотечение, первая медицинская помощь. Ушибы, сотрясение мозга, попадание инородных тел в глаз, ухо, нос- первая медицинская помощь.

Первая медицинская помощь при укусах насекомых, собак, кошек.

Кровотечения из носа- оказание первой медицинской помощи.

2. 2.Практические занятия по отработке навыков оказания первой медицинской помощи.

Первая медицинская помощь при наружном кровотечении. Правила обработки ран.

Перевязка ран.

Оказание первой помощи при отравлениях.

Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).

3. Основы здорового образа жизни.

3.1. Основные понятия - «здоровье» и «здоровый образ жизни». Понятие здоровья. Факторы, влияющие на него. Основы здорового образа жизни и безопасность человека. Режим дня. Здоровое питание. Профилактика переедания, пищевых отравлений. Инфекционные болезни. Пути передачи инфекционных заболеваний. Профилактика инфекционных заболеваний.

3.2. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.

Курение и его влияние на состояние здоровья. Алкоголь и его влияние на умственную и физическую работоспособность человека. Профилактика вредных привычек.

Формы и средства контроля

Формы текущего контроля:

- фронтальный опрос;
- опрос в парах;
- творческие задания;

Формы итогового контроля:

- практические работы

К концу 2 класса учащиеся должны знать:

- основные причины транспортных происшествий и правила безопасного поведения при пользовании транспортом;
- общие меры безопасности движения пешеходов;

• об основных видах опасных и аварийных ситуаций в общественном транспорте
(автобусе, трамвае, троллейбусе, метро) и правилах безопасного поведения;

• основные обязанности водителя механического транспортного средства и велосипеда;

• правила личной безопасности при пожарах, получить навыки обращения сбытовыми электрическими приборами.

б) уметь:

• правильно действовать в случае аварийной ситуации в общественном транспорте;

• правильно действовать в случае пожара в доме;

• эвакуироваться из горящего здания;

• пользоваться первичными средствами пожаротушения (пенными и
углекислотными огнетушителями);

в) иметь представление:

• об основных поражающих факторах пожара, воздействующих на людей; • об огнестойкости строительных конструкций.

К концу 3 класса обучающиеся должны знать:

- правила движения пешеходов по дорогам, различать право- и левостороннее движение;
- виды транспортных средств, сигналы, подаваемые водителями транспортных средств. Скорость движения городского транспорта, тормозной путь в зависимости от состояния дороги;
- правила движения пешеходов по загородной дороге; обязанности пассажиров. Правила посадки в транспортное средство и высадки из него;
- правила поведения при возникновении пожара в общественных местах, в общественном транспорте;
- меры безопасности при пользовании в быту предметами бытовой химии, электрическими и газовыми приборами, печным отоплением; признаки отравления угарным газом, меры профилактики отравлений;
- правила обеспечения сохранности личных вещей; особенности поведения с незнакомыми людьми;
- как оповещают население о чрезвычайных ситуациях; о чрезвычайных ситуациях природного и антропогенного происхождения:
- ураган, буря, смерч (примеры, последствия); - лесной пожар, действия по его предупреждению.

Уметь:

- переходить дорогу, перекресток; различать сигналы светофора и регулировщика, сигналы, подаваемые водителями транспортных средств;
- оценить скорость движения городского транспорта, состояние дороги и тормозной путь; правильно садиться в общественный транспорт и выходить из него;
- двигаться: по загородной дороге, в том числе группой;

- правильно вести себя при возникновении пожара в общественных местах или в общественном транспорте;
- разговаривать с незнакомыми людьми при звонке в дверь или по телефону; соблюдать меры безопасности при пользовании предметами бытовой химии,

электрическими, газовыми приборами и печным отоплением; -

оказать первую помощь при отравлении угарным газом;

- действовать при обнаружении возгорания в лесу, в поле.

К концу 4 класса обучающиеся должны знать:

правила перехода дороги;

- правила движения на велосипедах;
- правила безопасного поведения при следовании железнодорожным

транспортом, обязанности пассажиров;

- основные правила поведения на воде, при купании, при отдыхе у воды, прикатании на лодке;
- способы и средства спасания утопающих, основные спасательные средства;
- как ориентироваться на местности;
- как организовать безопасную переправу через водную преграду: меры пожарной безопасности при разведении костра;
- когда следует вызвать «скорую помощь» и порядок еѐ вызова;
- основные понятия- «здоровье», «здоровый образ жизни»
- факторы, влияющие на состояние здоровья- (курение, алкоголь, токсикомания).

Уметь:

- правильно переходить дорогу, перекрѐсток;
- ориентироваться на местности: определять стороны горизонта по компасу и местным признакам;
- определять расстояние по карте и по местности;
- организовать безопасную переправу через небольшой ручей или канаву;
- завязать 1-2 вида узлов;
- развести и погасить костѐр;
- вызвать «скорую помощь», оказать первую помощь при порезах и ссадинах, ушибах, небольшом ожоге, при попадании инородного тела в глаз, ухо или нос, при укусе насекомыми, собакой, кошкой, при кровотечении из носа;
- оказать первую помощь при травме опорно-двигательного аппарата (кисти рук, бедра, колена).

Программа может быть изменена, скорректирована в процессе обучения в зависимости от степени восприятия, в случае карантина или других чрезвычайных обстоятельств.

Основы безопасности и защиты Родины

2класс

№ п\п	Наименование темы урока
1	Какие опасности могут возникнуть в повседневной жизни. Сигналы 01; 02; 03; 04.
2	Какие опасности могут возникнуть в повседневной жизни. Сигналы 01; 02; 03; 04.
3.	Особенности жизнеобеспечения современного жилища. Чем оно опасно для человека.
4.	Как правильно пользоваться электроприборами, газом, водой.
5	Как правильно пользоваться электроприборами, газом, водой.
6	Опасные ситуации дома (бытовая химия)
7	Опасные ситуации дома (острые и режущие предметы и инструменты)
8.	Опасные ситуации дома (незнакомец звонит в дверь, встреча с ним на улице, в лифте, подъезде).
9	Отчего может возникнуть пожар? Чем он опасен?
10.	Отчего может возникнуть пожар? Чем он опасен?
11	Экстремальная ситуация для человека в природной среде. (жара, холод, ветер, снег, дождь, гололѐд)
12	Экстремальная ситуация для человека в природной среде. (жажда, переутомление, физическая боль, отравление и др.)
13	Наш пруд. Меры безопасности в осеннее и зимнее время.
14	Экскурсия. Меры предосторожности при движении по льду, катание на лыжах и коньках.
15	Почему на улицах опасно. Разбор ДТП в микрорайоне.
16.	Разметка улиц и дорог. Светофор. Регулирование движения.
17	Отработка действий у учащихся по сигналу «Внимание всем!».
18.	Практическая работа. Отработка действий у учащихся по сигналу «Внимание всем!».
19	Если заблудился в лесу.
20	Ядовитые растения, грибы, плоды.
21	Практическая работа. Ядовитые растения, грибы, плоды.
22	Учусь ориентироваться.
23	Животные вокруг нас
24	Меры безопасности при общении с домашними животными
25	Как ухаживать за кошкой и собакой
26	Здоровье и болезнь
27	Витамины и здоровый организм
28	Здоровая пища
29	Реклама табака и алкоголя
30	Пассивное курение
31	Экскурсия на природу – лесная аптека. Простейшие способы ориентирования.
32	Поговорим о домашней аптечке
33	Поговорим о домашней аптечке
34	Правда об алкоголе

3 класс

№ п\п	Наименование раздела и темы урока
1	Движение пешеходов по дорогам

2	Правостороннее и левостороннее движение
3	Элементы дорог. Дорожная разметка.
4	Переходим дорогу, перекресток
5	Сигналы светофора и регулировщика
6	Виды транспортных средств. Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств
7	Скорость движения городского транспорта. Тормозной путь автомобиля
8	Загородная дорога, движение пешехода по загородной дороге
9	Практическая работа. Безопасность пассажиров
10	Поведение при угрозе и во время аварии
11	Пожар в общественных местах, причина пожара
12	Практическая работа. Правила поведения при возникновении пожара в общественных местах
13	Возникновение пожара в общественном транспорте, правила поведения
14	Меры безопасности при пользовании предметами бытовой химии
15	Меры безопасности при пользовании предметами бытовой химии
16	Соблюдение мер безопасности при пользовании электрическими приборами
17	Соблюдение мер безопасности при пользовании газовыми приборами
18	Правила обеспечения сохранности личных вещей
19	Практическая работа. Правила обеспечения сохранности личных вещей
20	Защита квартиры (дома) от воров и грабителей
21	Защита квартиры (дома) от воров и грабителей
22	Особенности поведения с незнакомыми людьми
23	Особенности поведения с незнакомыми людьми
24	Отравление. Первая помощь при отравлении угарным газом
25	Чрезвычайные ситуации природного происхождения
26	Примеры стихийных бедствий. Их последствия, мероприятия по защите
27	Примеры стихийных бедствий. Их последствия, мероприятия по защите
28	Лесные пожары
29	Организация оповещения населения о ЧС
30	Организация оповещения населения о ЧС
31	Повторение по теме «Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся»
32	Повторение по теме «Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся»
33	Повторение по теме «Защита человека в чрезвычайных ситуациях»
34	Повторение по теме «Защита человека в чрезвычайных ситуациях»

4класс

№ п\п	Наименование раздела и темы урока
1	Понятие о здоровье и факторах, на него влияющих.
2	Можно ли уберечься от травм?
3	Если хочешь быть здоров – закаляйся!
4	Предупреждение бытового травматизма.
5	Твои действия при пожаре.
6	.Как вести себя на воде.
7	Где вода – там беда
8	Мы и транспорт.
9	Практическая работа по теме «Мы и транспорт».
10	Скорость движения и остановочный путь.
11	Если ты стал водителем.
12	Практическая работа по теме «Если ты стал водителем».
13	В детстве не научишься – всю жизнь промучишься.
14	Как стать грамотным пассажиром.
15	Учись быть пешеходом. (Экскурсия)
16	Железнодорожный переезд.
17	Что делать при чрезвычайной ситуации на дороге?
18	Основные виды травм и первая помощь при них.
19	Практическая работа по теме «Первая помощь при травмах».
20	Осторожно – электричество!
21	Мы и животные.
22	Уступи змее дорогу.
23	Когда кусают насекомые.
24	Практическая работа по теме «Первая помощь при укусах насекомых».
25	Что влияет на здоровье?
26	Как правильно есть?
27	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.
28	Грибы съедобные и ядовитые.
29	Чем и как можно отравиться? Как этого избежать?
30	Чем и как можно отравиться? Как этого избежать?
31	Практическая работа №5 по теме «Оказания первой помощи при отравлениях».
32	Как справиться с инфекцией?
33	Как справиться с инфекцией?
34	О вреде курения и алкоголя.