

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Общеобразовательная школа № 14»
(МБОУ ОШ № 14)**

184511, Мурманская обл., г. Мончегорск, ул. Комсомольская, д. 24, тел./факс 8(81536) 7-24-05, e-mail:school14@edumonch.ru
ОКПО 36697324, ОГРН 1025100655216, ИНН/КПП 5107110333/510701001

Приложение
к адаптированной основной образовательной
программе основного общего образования,
утверждённой приказом от «27» марта 2017г. № 57
(в редакции приказов от 31.08.18г. № 144;
от 30.08.2019г. № 185-ОД; от 11.06.2020г. № 98-ОД)

**Рабочая программа коррекционно - развивающего курса
«Основы безопасности»
5-7 класс
для детей с ограниченными возможностями здоровья
(задержкой психического развития)**

г. Мончегорск

I. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕГО КУРСА

Личностными результатами являются:

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять -правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природном среды, личному -здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Метапредметными результатами являются:

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного и социального характера;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Предметными результатами являются:

1. В познавательной сфере:

- знания 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 помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности.

2. В ценностно-ориентационной сфере:

- умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;

- умения применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

- умения анализировать явления и события техногенного характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.

3. В коммуникативной сфере:

- умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях.

4. В эстетической сфере:

- умение оценивать с эстетической (художественной) точки зрения красоту окружающего мира; умение сохранять его.

5. В трудовой сфере:

- знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни: локализация возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;

- умения оказывать первую помощь.

6. В сфере физической культуры:

- формирование установки на здоровый образ жизни;

- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки; умение оказывать первую помощь при занятиях физической культурой и спортом.

Через реализацию КРЗ происходит формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищенности, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Познавательные УУД:

- умение определять понятия, создавать обобщение, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии(например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности),устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- освоить приемы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера,в том числе оказание первой помощи пострадавшим;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы ,модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- формировать и развивать компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- формировать умения взаимодействовать с окружающими, выполнять различные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

II. СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕГО КУРСА С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Форма организации курса внеурочной деятельности: коррекционно- развивающий курс.

Виды деятельности:

- 1) игровая деятельность;
- 2) познавательная деятельность;
- 3) проблемно-ценностное общение;
- 4) художественное творчество.
- 5) досугово - развлекательная деятельность
- 6) социальное творчество (социально преобразующая добровольческая деятельность)

1. Раздел: Основы безопасности жизнедеятельности

Тема № 1. Чрезвычайные ситуации в природе.(1ч.)

Теория. ЧС в природных условиях. Разновидности ЧС в природе. Причины их возникновения. Факторы, влияющие на человека в природе.

Смена климатогеографических условий.(1ч.) Вынужденная смена климатогеографических условий и факторы, влияющие на состояние человека. Особенности акклиматизации в различных климатогеографических условиях. Общие правила успешной акклиматизации.

Тема № 2. Автономное существование человека в природе.(10ч.)

Теория

Возможные случаи автономного существования в природных условиях (авария транспортных средств, заблудились в лесу, горах, отстал от группы в походе). Действия человека в случае аварии транспорта. Автономное существование человека в данной ситуации.

Заблудились в лесу: как выжить в сложившейся ситуации? Один в горах: возможные варианты действий.

Пути преодоления страха и возникающего стрессового состояния. Оценка ситуаций, принятие решений, разработка плана действий. Сигналы бедствия и сигнальные средства.

Как сохранить жизнь обеспечить себя пищей и водой, и пути преодоления отрицательного воздействия жажды.

Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по приметам. Ориентирование по компасу. Ориентирование по Солнцу, Луне, звездам.

Бивак. Сооружение временного укрытия из подручных средств. Способы добычи огня и приготовления пищи.

Съедобные и несъедобные растения и грибы.

Как уберечься от молнии.

Практика. Решение ситуационных задач. Изготовление макетов костров, временных жилищ.

Тема № 3. Правила мед.помощи в природных условиях.(7ч.)

Теория. Профилактика возможных заболеваний в случаях автономного существования. Оказание ПМП при отравлениях. Оказание ПМП при укусах насекомых и змей.

Оказание ПМП при травмах. ПМП при переломах, вывихах, ссадинах, ранах.

ПМП утопающему. Порядок оказания ПМП утопающему. Основные способы искусственного дыхания.

Медицинская аптечка и носимый минимальный запас набора предметов на случай вынужденной автономии. Перевязочные и лекарственные средства. Использование природных лекарственных средств.

Практика. Наложение простейших повязок.

Тема № 4. Средства индивидуальной и коллективной защиты.(1 ч.)

Теория. Устройство и внутреннее оборудование убежища. Порядок заполнения убежища, размещение и выполнение правил поведения.

Практика. Изготовление и правила пользования ватно-марлевой повязкой.

Раздел: Культура здоровья.

Тема № 1. Человек и его здоровье. Виды здоровья. (1ч.)

Теория. Понятие здоровья. Значение здоровья. Три вида здоровья. Краткая характеристика физического, психического и социального (нравственного) здоровья. Состояние здоровья и болезни.

Тема № 2. Зависимость здоровья от различных факторов. Понятие ЗОЖ.(1ч.)

Теория. Наследственность. Организм и среда. Образ жизни человека. Степень зависимость от различных факторов. Понятие ЗОЖ, слагаемые ЗОЖ, несовместимость ЗОЖ и вредных привычек.

Тема № 3. Скелетная система – опора нашего тела.(3 ч.)

Теория. Строение скелета и его значение для здоровья человека. Питание и прочность костей. Суставы. Причины деформации стоп и позвоночника. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. Профилактические мероприятия, соблюдение двигательного режима.

Практика. Осанка. Комплекс физических упражнений для укрепления осанки..

Тема № 4. Органы чувств и наше здоровье. (2 ч.)

Теория. Значение органов чувств для здоровья человека. Как мы слышим . Ухо – приемник информации. Причины нарушения слуха. Гигиена органов чувств. Оказание ПМП при попадании инородных тел в ухо, горло, нос.

Тема № 5. Зрение. Нарушение зрения.(2 ч.)

Значение зрения. Строение глаза. Питание как фактор влияющий на состояние зрения. Причины нарушения зрения. Программа улучшения зрения. Оказание первой помощи при травмах глаз и попадания инородных тел в глаз.

Практика. Гимнастика для глаз.

Тема № 6. Культура общения и поведения.(2 ч.)

Теория. Речевой этикет. Значение культуры общения. Речь как средство общения. Понятие речевого этикета. Требования к речи. Правила общения. Понятие. Значение культуры поведения. Нормы поведения дома и в общественных местах.

Практика. Проигрывание ситуаций.

Тема № 7. Личная гигиена.(1ч.)

Теория. Водные процедуры. Требования к ношению белья, одежды, обуви. Уход за кожей, волосами.

6 КЛАСС

Тема № 1.Основы комплексной безопасности.

Теория. 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.

Практика: проигрывание ситуаций.

Тема № 2. Активный отдых на природе и безопасность.

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

Практика. Составление памятки.

Тема № 3. Дальний (внутренний) и выездной туризм, меры безопасности.

Теория. 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.

Практика. Решение ситуационных задач.

Тема № 4. Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде.

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

Практика. Анализ ситуаций.

Тема № 5. Опасные ситуации в природных условиях.

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

Тема № 6. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.

Теория. Принципы оказания первой помощи. Обращение с пострадавшим. Средства первой помощи. Признаки жизни и смерти. Ранения и травмы. Кровотечение. Имобилизация. Принципы оказания первой помощи.

Практика. Решение ситуативных задач.

Тема № 7. Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни.

Теория. Оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах, при отморожении; при укусах змей и насекомых.

Практика. Анализ ситуаций.

Тема № 8. Основы здорового образа жизни

Теория. Здоровье человека и факторы на него влияющие Профилактика утомления. Компьютер и его влияние на здоровье. Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека.

Практика. Составление памятки.

7 КЛАСС

Раздел: Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях природного характера

Тема № 1. ЧС природного характера .(1 ч.)

Теория. Что такое ЧС природного характера? Классификация.

Землетрясения. (2ч.)

Происхождение землетрясения. Очаг и эпицентр. Основные параметры землетрясений.

Последствия землетрясений. Меры, предпринимаемые по снижению потерь и ущерба от землетрясений. Рекомендации по правилам безопасного поведения во время землетрясения.

Практика. Решение ситуационных задач.

Тема № 2. Цунами. (1 ч.)

Теория. Понятие цунами. Последствия воздействия цунами. Действия населения при угрозе цунами.

Тема № 3. Оползни, сели и обвалы. (2ч.)

Теория. Краткая характеристика и возможные последствия, возникающие в результате оползней, селей и обвалов. Рекомендации населению по действиям при угрозе и сходе оползней, селей и обвалов.

Практика. Решение ситуационных задач.

Тема № 4. Бури, ураганы, смерчи. (3 ч.)

Теория. Ураганы, бури, смерчи. Причины их появления. Возможные последствия.

Параметры. Циклоны. Действия населения при угрозе и во время ураганов, бурь, смерчей.

Практика. Решение ситуационных задач.

Тема № 5. Наводнения. (3 ч.)

Теория. Основное понятие и классификация наводнений. Причины возникновения. Виды наводнений. Возможные последствия наводнений. Рекомендации населению при угрозе и во время наводнений.

Практика. Решение ситуационных задач.

Тема № 6. Лесные и торфяные пожары. (2 ч.)

Теория. Пожарная опасность в лесу. Причины возникновения лесных и торфяных пожаров. Возможные последствия от них. Рекомендации населению по профилактике лесных и торфяных пожаров. Правила поведения в лесу. Меры безопасности при их тушении.

Практика. Решение ситуационных задач.

Тема № 7. Общие рекомендации учащимся по поведению при стихийных бедствиях, опасных явлениях природы. (1 ч.)

Рекомендации

Тема № 8. Основы безопасности поведения в толпе, паника. (1 ч.)

Теория. Закономерности толпы. Личные меры безопасности участников массовых мероприятий.

Тема № 9. Как не стать жертвой сексуального домогательства и насилия. (1ч.)

Теория. Общие принципы поведения. Как распознать человека, склонного к половым преступлениям? Специальные рекомендации девушкам-подросткам.

Тема № 10. Гражданская оборона (2 ч.)

Теория. Состояние защиты населения и территорий. Служба МЧС- их задачи и возможности.

Готовность к ликвидации ЧС. Месторасположение систем отопления, водоснабжения, электроснабжения в зданиях (в школе). Меры безопасности при ликвидации ЧС.

Раздел: Культура здоровья.

Тема № 1. Нервная система и здоровье. (2 ч.)

Теория. Что такое нервы. Значение нервной системы для человека. Гигиена нервной системы. Чередование труда и отдыха. Активный отдых. Гигиена сна.

Работоспособность и утомление. Составление индивидуального распорядка дня.

Практика. Основы аутотренинга.

Тема № 2. Помогите своему сердцу. (3 ч.)

Теория. Сердце и кровеносная система. Роль питания и двигательной активности. Основы самоконтроля. Помогите своему сердцу. Аэробные упражнения. Оказание ПМП при кровотечениях.

Практика. Определение пульса.

Тема № 3. Дыхание – основа жизни. (2 ч.)

Дыхание и здоровье. Как мы дышим. Профилактика заболеваний дыхательных путей. Влияние экологического равновесия на дыхание человека. Гигиена дыхания. Виды дыхания. Значение свежего воздуха. Профилактика ОРЗ и насморка. Точечный массаж.

Практика. Дыхательные гимнастики.

Тема № 4. Тайны здоровой пищи. (3 ч.)

Теория. Тайны здоровой пищи. Что происходит с пищей в нашем организме. Значение жиров, белков, углеводов. Витамины и микроэлементы, их значение. Требования к пищевым продуктам.

Гигиена питания. Основы рационального питания. Правила приема пищи. Предупреждение пищевых отравлений.

Практика. Составление меню.

Тема № 5. Профилактика межличностных конфликтов. (2 ч.)

Теория. Роль межличностных отношений в жизни человека. Особенности взаимоотношений в семье, с взрослыми, сверстниками.

Практика. Проигрывание ситуаций.

Тема № 6. Профилактика употребления ПАВ. (2 ч.)

Профилактика табачной и алкогольной зависимости. Суд над курением. Умей сказать нет алкоголю. Последствия употребления алкоголя и табака.

Негативное влияние токсикомании и наркомании на здоровье человека.

Практика: Демонстрация наличия вредных веществ при курении.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№	<u>Основы безопасности жизнедеятельности</u>	Кол-во часов.	Форма контроля
1.	Чрезвычайные ситуации в природе. Смена климатогеографических	2 ч.	Беседа

	условий.		
2.	Автономное существование человека в природе.	8 ч.	Решение ситуационных задач
3.	Правила мед.помощи в природных условиях.	5 ч.	Наложение простейших повязок
4.	Средства индивидуальной и коллективной защиты.	1 ч.	Изготовление и правила пользования ватно-марлевой повязкой
5.	Практические уроки.	2 ч.	Решение ситуационных задач
6.	Итоговый урок.	2ч.	Беседа
	Итого.	20 ч.	

Культура здоровья.

№	Название темы	Кол-во часов.	
1.	Человек и его здоровье. Виды здоровья.	1ч.	Беседа
2.	Понятие ЗОЖ.	1ч.	Беседа
3.	Скелетная система – опора нашего тела.	3ч.	Комплекс физических упражнений для укрепления осанки
4.	Органы чувств.	2ч.	Беседа
5.	Зрение. Нарушение зрения.	2ч.	Гимнастика для глаз.
6.	Культура общения и поведения.	2ч.	Проигрывание ситуаций
7.	Личная гигиена.	1ч.	Беседа

8.	Итоговый урок.	2ч.	Беседа
	Итого.	14 ч.	

6 класс

№	Основы безопасности личности, общества и государства	Кол-во часов.	Форма контроля
1.	Основы комплексной безопасности	1 ч.	Беседа
2.	Подготовка к активному отдыху на природе	1 ч.	Решение ситуационных задач
3.	Активный отдых на природе и безопасность	1 ч.	Наложение простейших повязок
4.	Дальний (внутренний) и выездной туризм. Меры безопасности.	2ч.	Беседа
5.	Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде	1 ч.	Решение ситуационных задач
6.	Опасные ситуации в природных условиях	3ч.	Беседа
	Итого.	8 ч.	

Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

№	Название темы	Кол-во часов.	
1.	Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи	1ч.	Наложение простейших повязок
2.	Первая медицинская помощь при неотложных состояниях	1ч.	Составление памятки
3.	Оказание первой медицинской помощи при травмах.	3ч.	Тестирование-

	Итого	5 ч.	
Основы здорового образа жизни.			
6.	Здоровье человека и факторы на него влияющие на здоровье	1ч.	Проигрывание ситуаций
7.	Здоровый образ жизни и профилактика утомлений	1ч.	Беседа
8.	Компьютер и его влияние на здоровье.	1ч.	Беседа
	Правила безопасности при работе с компьютером	1ч.	
	Здоровый образ жизни и профилактика утомлений.	2 ч.	Викторина
	Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека	1ч.	Беседа
	Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека	2 ч.	Решение ситуационных задач
	Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека	1ч.	Беседа
	Формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни	1ч.	Анализ ситуаций
	Кодекс выживания городского жителя	2 ч.	Беседа
	Опасности, которые подстерегают в чужом городе -2 часа	2 ч.	
	Как сохранить зрение.	2 ч.	Практическое занятие
	Анализ состояния своего здоровья.	2 ч.	Практическое занятие
	Организация режима дня, способствующего укреплению здоровья — нормальному духовному и физическому развитию человека	2 ч.	Составление режима дня
	Итого.	24 ч.	

7 класс

№	<i>Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях природного характера</i>	Кол-во часов.	Форма контроля
1.	Вводный урок.	1 ч.	Беседа
2.	ЧС природного характера .Землетрясения.	2 ч.	Решение ситуационных задач
3.	Цунами.	1ч.	Решение ситуационных задач
4.	Оползни, сели, обвалы.	2 ч.	Решение ситуационных задач
5.	Бури, ураганы, смерчи.	3 ч.	Решение ситуационных задач
6.	Наводнения.	2 ч.	Решение ситуационных задач
7.	Лесные и торфяные пожары.	2 ч.	Решение ситуационных задач
8.	Общие рекомендации учащимся по поведению при стихийных бедствиях, опасных явлениях природы.	1 ч.	Беседа
9.	Основы безопасности поведения в толпе, паника.	1 ч.	Беседа
10.	Как не стать жертвой сексуального домогательства.	1 ч.	Беседа
11.	Гражданская оборона.	2 ч.	Беседа
12.	Практический урок.	1 ч.	Решение ситуационных задач
13	Итоговый урок.	1 ч.	Беседа
	Итого.	20 ч.	
Культура здоровья.			
№	Название темы.	Кол-во часов.	

1.	Нервная система и здоровье.	2 ч.	Основы аутотренинга
2.	Помоги своему сердцу.	3 ч.	Определение пульса
3.	Дыхание – основа жизни.	2 ч.	Дыхательные гимнастики
4.	Тайна здоровой пищи.	3 ч.	Составление меню
5.	Профилактика межличностных конфликтов.	2 ч.	Проигрывание ситуаций
6.	Профилактика употребления ПАВ.	1 ч.	Демонстрация наличия вредных веществ при курении
7.	Итоговый урок.	1 ч.	Беседа
	Итого.	14 ч.	