

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
"Школа-интернат №71 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья городского округа Самара"

Программа рассмотрена  
на заседании МО учителей  
*естественно-научного цикла*  
Протокол №1  
от 24.08.2023 г. Председатель МО  
*Бочкова М.О.*

Проверено:  
«*01*» *09* 2023г.  
зам. директора по УВР  
*[подпись]* Т.В. Чистикова

Утверждаю:  
Директор ГБОУ  
школы-интерната №71 г.о. Самара  
*[подпись]* Н.В. Межова  
Приказ № 47 от 01.09.2023 г.



**Рабочая программа**  
**Внеурочная деятельность: Основы безопасности жизнедеятельности**  
**Уровень реализации образовательной программы-базовый**  
**для 10 класса**  
**на 2023-2024 учебный год**

Составитель:  
учитель  
Комаров Алексей Валерьевич

Самара, 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» составлена на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, на основе рекомендаций специального ФГОС УО (ИН), в соответствии с положениями ФЗ РФ «Об образовании» и ФЗ РФ «Об образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья», с программой по математике под редакцией Н.М.Платоновой и Т.А.Девятковой (сборник программно-методического обеспечения для 10-11 классов с углублённой трудовой подготовкой в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида. Владос 2015г.

Программа адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (УО/интеллектуальные нарушения)

### Общая характеристика учебного предмета

Адаптированная образовательная программа определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся, средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения «Основы безопасности жизнедеятельности», которые определены стандартом.

#### Цель преподавания ОБЖ:

- дать учащимся такие доступные физические, количественные, пространственные, временные представления, которые помогут им в дальнейшем включиться в трудовую деятельность;

#### Задачи преподавания ОБЖ:

- формирование гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- максимальное общее развитие обучения основам базовых видов двигательных действий;
- развитие речи учащихся, обогащение её терминологией;
- воспитание у школьников целенаправленной деятельности, трудолюбия, самостоятельности, навыков контроля, аккуратности, умения принимать решение.

## Особенности организации учебного процесса.

### Типы уроков:

Урок с оздоровительной направленностью

Урок открытия нового знания

Урок комбинирования

Урок развивающего контроля

### Методы обучения:

- объяснительно - иллюстративный метод, метод при котором учитель объясняет, а обучающиеся воспринимают, осознают и фиксируют в памяти;
- репродуктивный метод ( воспроизведение и применение информации);
- метод проблемного изложения( постановка проблемы и показ пути её решения);
- практический.

Используются такие формы организации деятельности:

как фронтальный опрос, групповая, парная и самостоятельная работа.

**Технологии обучения:** здоровьесберегающие, игровые, проблемно – поисковые, личностно-ориентированные, технология дифференцированного обучения, ИКТ (используются элементы технологий).

## Описание места учебного предмета в учебном плане.

В соответствии с учебным планом на 2022-2023 уч.г. описание места учебного предмета ОБЖ представлено в следующей таблице:

Класс	Количество часов (в неделю)	Количество учебных недель	Количество часов (за год)
10 класс	1ч	34 уч. недель	34ч

## Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Изучение ОБЖ в 10 классе направлено на достижение обучающимися личностных и предметных результатов. Федеральный государственный образовательный стандарт для обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями), утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года № 1599,

( вариант 1 ), определяет 2 уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

**Личностными результатами** изучения предмета «ОБЖ»:

<b>Минимальный уровень</b>	<b>Достаточный уровень</b>
<b>10 класс</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- проявлять самостоятельность в выполнении учебных заданий;</li><li>- работать в паре, в группе: проявлять доброжелательное отношение к сверстникам, уметь сотрудничать и вести совместную деятельность с учителем и сверстниками;</li><li>- ответственно относиться к учению, проявлять интерес к предмету;</li><li>- стать более успешным в учебной деятельности;</li><li>- умение оценивать свою деятельность по образцу, по инструкции;</li><li>- оценивать жизненные ситуации с точки зрения общечеловеческих норм (плохо – хорошо);</li><li>- понимать важность бережного отношения к природе, своему здоровью и здоровью других людей;</li><li>- иметь представление о связи математики с окружающим миром.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- сформировать представления о самостоятельности и личной ответственности в процессе обучения ОБЖ.</li><li>- понимать и принимать правила работы в группе, в коллективе: умение договариваться с людьми, уважительно относиться к мнению другого, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи)</li><li>- проявлять мотивацию к изучению ОБЖ расширять знания для решения новых учебных задач;</li><li>- стремиться к достижению успеха (осознание уверенности в правильности своих действий) в учебной деятельности;</li><li>- понимать смысл выполнения самоконтроля и самооценки результатов своей учебной деятельности и того, что успех в учебной деятельности в значительной мере зависит от него самого;</li><li>- осознавать смысл, оценивать и анализировать свои поступки и поступки других людей с точки зрения усвоенных моральных и этических норм;</li><li>- сформировать понимание личной ответственности за бережное отношение к природе, соблюдение здорового</li></ul>

образа жизни;  
- понимать роль физических действий, количественных отношений, зависимостей в окружающем мире и жизни человека;

**Предметными результатами** изучения предмета «ОБЖ» являются следующие умения и качества:

**Минимальный уровень:**

**Достаточный уровень:**

**10 класс**

Обучающиеся должны знать:

- Учащиеся должны знать об опасностях, которые могут произойти с человеком при автономном пребывании человека в природной среде.

Обучающиеся должны уметь:

- предвидеть опасность
- овладеть навыками безопасного поведения в природных условиях
- обеспечения личной безопасности в различных ситуациях
- проявления бдительности при угрозе террористического акта
- оказания первой медицинской помощи

Обучающиеся должны знать:

- Учащиеся должны знать об опасностях, которые могут произойти с человеком при автономном пребывании человека в природной среде.

Обучающиеся должны уметь:

- предвидеть опасность, предупредить или избежать ее
- овладеть навыками безопасного поведения при автономном существовании в природных условиях
- обеспечения личной безопасности в различных опасных и чрезвычайных ситуациях

- |  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• проявления бдительности и безопасного поведения при угрозе террористического акта или при захвате в качестве заложника</li><li>• оказания первой медицинской помощи пострадавшим в различных ситуациях автономного пребывания человека в природной среде</li></ul> |
|--|--|

## Содержание учебного предмета

### 10 класс

Знать особенности организации велосипедных походов. Знать об основных правилах безопасности туристов в велосипедных походах. Знать основные правила подготовки и проведения лыжных, водных, велосипедных походов. Знать об основных правилах безопасности туристов в велосипедных, лыжных, водных походах. Знать основные правила поведения в условиях горной местности. Знать, что такое горная болезнь, кислородное голодание, правила успешной акклиматизации. Знать, об основных трудностях, с которыми может встретиться человек в природных условиях. Знать, что такое активный отдых. Знать, что такое ориентирование на местности. Уметь определять стороны горизонта. Уметь определять стороны горизонта разными способами. Знать различные способы ориентирования на местности. Знать основной порядок движения по маршруту. Уметь организовывать привалы, ночлеги, дневки, свертывать лагерь. Знать, как соблюдать безопасность в походе. Знать, что такое необходимое снаряжение для похода. Личное снаряжение, групповое снаряжение, НАЗ. Знать, общие правила безопасности при активном отдыхе на природе. Уметь соблюдать правила безопасного отдыха на природе. Знать основные правила подготовки и проведения лыжных походов, одежда и обувь туриста-лыжника, подбор и подготовка лыж. Организация движения. Организация ночлега. Знать, об основных правилах подготовки к водному путешествию. Знать возможные аварийные ситуации в водном походе. Знать об основных правилах обеспечения безопасности на воде.

### Календарно-тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Дата прове дения	Тема урока	Ко лич ест во час ов	Виды деятельности		Дидактическо е обеспечение/ ссылка на ресурс
				Вариант 1	Вариант 2	
1 четверть						
1		Природа и человек	1	- слушать, смотреть видеоматериал	- читать, сравнивать ситуацию смотреть видеоматериал показать имитацию	
2		Ориентирование на местности	1	- читать, сравнивать ситуацию смотреть видеоматериал	- смотреть видеоматериал, знать алгоритм действий	
3		Определение своего местонахождения и направления движения на местности.	1	- слушать, смотреть видеоматериал	- читать, сравнивать ситуацию смотреть видеоматериал показать имитацию	
4		Подготовка к выходу на	1	- читать, сравнивать ситуацию	- знать и показать способ применения	

		природу. Определение места для бивака и организация бивачных работ.		смотреть видеоматериал показать имитацию	смотреть видеоматериал	
5		Определение необходимого снаряжения для похода.	1	- смотреть видеоматериал, знать алгоритм действий	- читать, сравнивать ситуацию смотреть видеоматериал показать имитацию	
6		Обобщение пройденного материала	1	- читать, сравнивать ситуацию смотреть видеоматериал показать имитацию	- слушать, смотреть видеоматериал	
7		Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе.	1		- читать, сравнивать ситуацию смотреть видеоматериал показать имитацию	
2 четверть						
8		Подготовка и проведение лыжных походов.	1	- читать, сравнивать ситуацию смотреть видеоматериал показать имитацию	- читать, сравнивать ситуацию смотреть видеоматериал показать имитацию	

9		Водные походы и обеспечение безопасности на воде.	1	- читать, сравнивать ситуацию смотреть видеоматериал	- читать, сравнивать ситуацию смотреть видеоматериал	
10		Велосипедные походы и безопасность туристов	1	- слушать, смотреть видеоматериал	- слушать, смотреть видеоматериал	
11		Обобщение пройденного материала	1	- читать, сравнивать ситуацию смотреть видеоматериал показать имитацию	- читать, сравнивать ситуацию смотреть видеоматериал показать имитацию	
12		Факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме	1	- смотреть видеоматериал, знать алгоритм действий	- смотреть видеоматериал, знать алгоритм действий	
13		Акклиматизации человека в различных	1	- читать, сравнивать ситуацию смотреть видеоматериал показать имитацию		

		климатических условиях.				
14		Акклиматизация человека в горной местности.	1	- знать и показать способ применения смотреть видеоматериал	- читать, сравнивать ситуацию смотреть видеоматериал показать имитацию	
15		Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта.	1	- читать, сравнивать ситуацию смотреть видеоматериал показать имитацию	- знать и показать способ применения смотреть видеоматериал	
16		Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта.	1		- читать, сравнивать ситуацию смотреть видеоматериал показать имитацию	

## 3 четверть

17		Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха водным транспортом	1	- слушать, смотреть видеоматериал  - читать, сравнивать ситуацию смотреть видеоматериал	- читать, сравнивать ситуацию смотреть видеоматериал показать имитацию  - смотреть видеоматериал, знать алгоритм действий  - читать, сравнивать ситуацию смотреть видеоматериал показать имитацию	
18		Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха воздушным транспортом	1	- слушать, смотреть видеоматериал  - читать, сравнивать ситуацию смотреть видеоматериал показать имитацию	- знать и показать способ применения смотреть видеоматериал  - читать, сравнивать ситуацию смотреть видеоматериал показать имитацию	
19		Обобщение пройденного материала	1		- читать, сравнивать ситуацию смотреть видеоматериал	
20		Автономное пребывание человека в	1	- смотреть видеоматериал, знать алгоритм действий	- слушать, смотреть	

		автономной среде			видеоматериал	
21		Добровольная автономия человека в природной среде	1	- читать, сравнивать ситуацию смотреть видеоматериал показать имитацию	- читать, сравнивать ситуацию смотреть видеоматериал показать имитацию	
22		Вынужденная автономия человека в природной среде	1	- читать, сравнивать ситуацию смотреть видеоматериал	- читать, сравнивать ситуацию смотреть видеоматериал показать имитацию	
23		Опасные погодные явления	1	- слушать, смотреть видеоматериал	- смотреть видеоматериал, знать алгоритм действий	
24		Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях	1	- читать, сравнивать ситуацию смотреть видеоматериал показать имитацию	- читать, сравнивать ситуацию смотреть видеоматериал показать имитацию  - знать и показать способ применения смотреть видеоматериал	
25		Укусы насекомых и защита от них	1		- читать, сравнивать ситуацию	
26		Клещевой	1		смотреть видеоматериал	

		энцефалит и его профилактика			показать имитацию	
27		Первая медицинская помощь при различных видах повреждений.	1			
4 четверть						
28		Вопросы личной гигиены и оказание первой медицинской помощи в природных условиях	1	читать, сравнивать ситуацию смотреть видеоматериал  - слушать, смотреть видеоматериал	- читать, сравнивать ситуацию смотреть видеоматериал  - слушать, смотреть видеоматериал	
29		Оказание первой медицинской помощи при травмах	1	- читать, сравнивать ситуацию смотреть видеоматериал показать имитацию	- читать, сравнивать ситуацию смотреть видеоматериал показать имитацию - читать, сравнивать ситуацию	
30		Оказание первой	1		смотреть видеоматериал	

		медицинской помощи при укусах змей и насекомых		- смотреть видеоматериал, знать алгоритм действий	показать имитацию  - смотреть видеоматериал, знать алгоритм действий	
31		Обобщение пройденного материала.	1		- читать, сравнивать ситуацию смотреть видеоматериал показать имитацию	
32		Здоровый образ жизни и профилактика утомления	1	- читать, сравнивать ситуацию смотреть видеоматериал показать имитацию - читать, сравнивать ситуацию смотреть видеоматериал	- знать и показать способ применения смотреть видеоматериал	
33		Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека	1	- слушать, смотреть видеоматериал	- читать, сравнивать ситуацию смотреть видеоматериал показать имитацию  - читать, сравнивать ситуацию смотреть видеоматериал	
34		Обобщение пройденного материала	1		смотреть видеоматериал	