

«Согласовано»

Руководитель кафедры  
учителей естественно-  
математического цикла

 /Л.В.Никитенко/

Протокол № 1 от 30.08.2021 г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

 / О.А.Селяник/

«Утверждаю»

Директор МАОУ «Школа №3  
города Белогорск»

МАОУ "ШКОЛА  
№3 ГОРОДА Мохова  
БЕЛОГОРСК"

Приказ № 131 от 30.08.2021г.

**Адаптированная основная общеобразовательная программа основного  
общего образования для слабовидящих обучающихся  
учебного предмета (курса) «Основы безопасности жизнедеятельности»  
для 7 класса на 2021-2022 учебный год**

**Разработала: преподаватель-организатор ОБЖ Виноградова Лариса Александровна**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол №1  
от 30.08. 2021 г.

## Пояснительная записка

Адаптированная основная общеобразовательная программа основного общего образования для слабовидящих обучающихся учебного предмета ОБЖ для 7-го класса общеобразовательных организаций разработана на основе авторской программы по основам безопасности жизнедеятельности для общеобразовательных школ Н.Ф. Виноградовой, Д.В. Смирнова, А.Б. Таранина. Основы безопасности жизнедеятельности: 5-9 классы: рабочая программа. — М.: Вентана-Граф, 2017, в соответствии с учебником «Основы безопасности жизнедеятельности: 5-7 классы: учебник / Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнов, Л.В. Сидоренко и др. — 3-е изд., стереотип. — М. : Просвещение, 2021.

Адаптированная основная общеобразовательная программа основного общего образования для слабовидящих обучающихся учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» составлена на основе документов:

- Федеральный уровень:

1. Конвенции о правах ребёнка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990);

2. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 06 февраля 2020 года);

3. Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (далее – СанПиН 2.4.3648-20) (с изменения и дополнениями) зарегистрированного 18.12.2020 года № 61573;

4. Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);

5. Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 N 1/15) (ред. от 04.02.2020);

6. Приказа Минпросвещения России от 20.05.2020 N 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями и дополнениями);

7. Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 октября 2015 года № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;

8. ФГОС ООО (второго поколения) «Примерные программы по учебным предметам. Основы безопасности жизнедеятельности. 5-9 классы».

9. Приказа Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».

10. Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования для слабовидящих обучающихся (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

11. Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 N 35847).

- Муниципального уровня:

1. Приказа МКУ «Комитет по образованию и делам молодежи администрации города Белогорск» от 18.08.2021 № 336 «Об организации работы ОО г. Белогорск в 2021/2022 учебном году».

- Школьного уровня:

1. Устава школы.

2. Адаптированная образовательная общеобразовательная программа основного общего образования для обучающихся с задержкой психического развития на 2017-2021 годы, утвержденная приказом МАОУ "Школа № 3 города Белогорск" №174 от 21.06.2017года.

3. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МАОУ «Школа №3 города Белогорск», утвержденное приказом № 95 от 30.05.2020 года;

4. Приказа № 131 от 30.08.2021 года «Об утверждении учебного плана МАОУ «Школа №3 города Белогорск».

#### **Место предмета «Основы безопасности жизнедеятельности. 7 класс» в учебном плане.**

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования предмет основы безопасности жизнедеятельности включен в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». По учебному плану на изучение основ безопасности жизнедеятельности в 7 классе отводится 1 час в неделю. Программа рассчитана на 34 часа.

#### **Учёт особенностей обучающегося:**

Слабовидение прямо или опосредованно оказывает негативное влияние на формирование школьных навыков. Обучающимся данной группы характерно: снижение общей и зрительной работоспособности; замедленное формирование предметно-практических действий, успешность которых во многом определяется состоянием зрительных функций; замедленное овладение письмом и чтением, что обуславливается нарушением взаимодействия зрительной и глазодвигательной систем, снижением координации движений, их точности, замедленным темпом формирования зрительного образа буквы, трудностями зрительного контроля; затрудненность выполнения зрительных заданий, требующих согласованных движений глаз, многократных переводов взора с объекта на объект; возникновение трудностей в овладении измерительными навыками, выполнении заданий, связанных со зрительно-моторной координацией, зрительно-пространственным анализом и синтезом и др.

В условиях слабовидения имеет место обедненность чувственного опыта, обусловленная не только снижением функций зрения и различными клиническими проявлениями, но и недостаточным развитием зрительного восприятия и психомоторных образований.

При слабовидении имеет место своеобразие становления и протекания познавательных процессов, проявляющееся: в снижении скорости и точности зрительного восприятия, замедленности становления зрительного образа, сокращении и ослаблении ряда свойств зрительного восприятия (объема, целостности, константности, обобщенности, избирательности и др.); снижении полноты, целостности образов, широты круга отображаемых предметов и явлений; возникновении трудностей в реализации мыслительных операций, в развитии основных свойств внимания.

Кроме того, слабовидящим характерны затруднения в овладении пространственными представлениями, в процессе микро-и макроориентировки, в словесном обозначении пространственных отношений.

Программа построена с учетом того, что нарушение зрительных функций, значительно затрудняет формирование адекватных, точных, целостных, полных чувственных образов окружающего, снижает возможности ориентировки, как в микро, так и макропространстве, осложняет процесс зрительного восприятия, обуславливает возникновение трудностей в процессе реализации учебно-познавательной деятельности.

При проведении занятий будет осуществляться опора на жизненный опыт обучающихся, учитываться практическая направленность предмета, соблюдаться принцип необходимости и достаточности.

Учитывая недостаточную сформированность универсальных учебных действий учащихся, наиболее трудные теоретические вопросы и темы даются в ознакомительном плане.

Большое внимание в обучении будет придаваться соблюдению регламента зрительных нагрузок; соблюдению светового режима; рациональному чередованию зрительной нагрузки со слуховым восприятием учебного материала; использованию приемов, направленных на снятие зрительного напряжения. Адаптивная программа предполагает использование индивидуальной, адаптированной с учетом зрительных возможностей слабовидящих обучающихся, текстовой и изобразительной наглядности.

Адаптация текстового и иллюстративного материала будет осуществляться путем увеличения размеров шрифта и увеличения времени на выполнение заданий: время может быть увеличено в 1,5 раза по сравнению с регламентом, установленным для обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья.

## Содержание учебного предмета

### Введение (1 час).

### Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя (12 часов)

*Психическое здоровье человека.* Показатели психического здоровья и нездоровья.

*Социальное здоровье человека.* Что определяет социальное здоровье человека? Общение – ценность. Учение – социально важная деятельность. Круг интересов. Фанаты и поклонники. Дикарь или единомышленник? Чем опасен фанатизм.

*Как вести здоровый образ жизни.* Может ли Интернет навредить человеку? Что нужно знать об интернет-мошенничестве? Как уберечь себя от инфекционных заболеваний.

Практикум. Учимся снимать напряжение с разных групп мышц. Волевые качества.

### Проектная деятельность по темам:

1. Одиночество – путь к социальному нездоровью человека.
2. Наши предложения: как улучшить психическое здоровье человека.
3. Медиасреда, не навреди!

### Школьная жизнь (3 часа)

Современный транспорт. Правила безопасного поведения в самолёте, в поезде, на теплоходе.

### Безопасность в обществе (социуме) (10 часов)

*Какие конфликты возникают в социуме.* Общество. Конфликт. Шантаж и угрозы – социальные опасности. Буллинг. Опасные молодежные увлечения.

*Чрезвычайные ситуации социального характера.* Межнациональные и межрегиональные (межконфессиональные) конфликты, массовые беспорядки, забастовки, бандитизм. Правила защиты от чрезвычайных ситуаций социального характера. Не попадите в сети экстремизма. Особо опасные чрезвычайные ситуации социального характера.

*Роль государства и общества в обеспечении безопасности жизни и здоровья граждан Российской Федерации.* Функции государства и их роль в обеспечении безопасности жизни и здоровья.

### Проектная деятельность по теме:

Роль государства и каждого гражданина в предупреждении социальных чрезвычайных ситуаций.

### На природе (7 часов)

Как подать сигналы о помощи. Чрезвычайные ситуации природного характера. Переправа через водные преграды.

## **Планируемые результаты: личностные, метапредметные и предметные**

### Личностные результаты:

- освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными и чрезвычайными ситуациями;
- сформированность социально значимых межличностных отношений, ценностных жизненных установок и нравственных представлений;
- эмоционально-отрицательная оценка потребительского отношения к окружающей среде, к проявлению асоциального поведения;
- наличие способности предвидеть результаты своих действий, корректировать те из них, которые могут привести к нежелательным и/или опасным последствиям;
- устойчивое стремление и готовность к саморазвитию и личностному совершенствованию.

### Метапредметные результаты (универсальные учебные действия)

#### Познавательные:

- использовать умственные операции (анализ, синтез, сравнение, классификация и др.) для оценки, интерпретации, обобщения получаемой информации;
- сопоставлять информацию по одной и той же проблеме, полученную из разных источников (текст, иллюстрация, графическое представление);
- сравнивать чрезвычайные ситуации, классифицировать их по степени опасности для жизни и здоровья людей;
- осуществлять поиск информации, необходимой для выбора правильных решений в чрезвычайных ситуациях, связанных с бытом, повседневной школьной жизнью, отдельными природными и техногенными происшествиями.

#### Регулятивные:

- планировать по собственному побуждению свою жизнь и деятельность, ориентируясь на изученные правила поведения в различных ситуациях;
- контролировать своё поведение, проявлять желание и способность предвидеть последствия своих действий и поступков;
- оценивать неординарные, чрезвычайные ситуации, определять ошибки в действиях их участников, намечать способы их устранения.

#### Коммуникативные:

- участвовать в диалоге (высказывать своё мнение, терпимо относиться к разным мнениям, объективно оценивать суждения участников);
- формулировать обобщения и выводы по изученному материалу;
- составлять обоснованные суждения о правилах поведения в различных чрезвычайных ситуациях;
- характеризовать понятия (в рамках изученных), пользоваться словарями для уточнения их значения и смысла;
- характеризовать причины происходящих событий, делать выводы о возможных способах их устранения.

### Предметные результаты

#### Учащиеся научатся:

- объяснять смысл основных понятий (в рамках изученного материала);
- характеризовать государственную политику, связанную с предотвращением различных чрезвычайных ситуаций и борьбой с ними (в рамках изученного материала);
- выявлять факторы, влияющие на здоровье и благополучие человека;
- раскрывать особенности организации безопасного туризма, отдыха, игр и занятий;

- анализировать и оценивать ситуации, связанные с опасностями для здоровья и жизни человека в близком окружении и в масштабах региона;
- предвидеть возможные последствия своих действий и поведения;
- проявлять желание противостоять негативным влияниям окружающей социальной среды, коллектива сверстников, взрослых;
- организовывать режим, двигательную активность, закаливание и др.;
- ориентироваться в дорожной обстановке, соблюдать правила дорожного движения;
- оказывать первую помощь в различных чрезвычайных ситуациях.

## **Реализация программы воспитания**

Осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране; формирование чувства гордости за свою Родину, ответственного отношения к выполнению конституционного долга — защите Отечества; готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; представление о способах противодействия коррупции; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); сформированность активной жизненной позиции, умений и навыков личного участия в обеспечении мер безопасности личности, общества и государства; понимание и признание особой роли России в обеспечении государственной и международной безопасности, обороны страны, осмысление роли государства и общества в решении задачи защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства; развитие ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключая употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесение иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих; формирование личности безопасного типа, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности других людей; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; понимание взаимозависимости счастливого юношества и безопасного личного поведения в повседневной жизни; ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия; формирование современной научной картины мира, понимание причин, механизмов возникновения и последствий распространённых видов опасных и чрезвычайных ситуаций, которые могут произойти во время пребывания в

различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды); установка на осмысление опыта, наблюдений и поступков, овладение способностью оценивать и прогнозировать неблагоприятные факторы обстановки и принимать обоснованные решения в опасной (чрезвычайной) ситуации с учётом реальных условий и возможностей; Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: понимание личностного смысла изучения учебного предмета ОБЖ, его значения для безопасной и продуктивной жизнедеятельности человека, общества и государства; осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, уметь управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека; установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей; укрепление ответственного отношения к учёбе, способности применять меры и средства индивидуальной защиты, приёмы рационального и безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях; овладение умениями оказывать первую помощь пострадавшим при потере сознания, остановке дыхания, наружных кровотечениях, попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, отморожениях, отравлениях; установка на овладение знаниями и умениями предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций, во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды); ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности; освоение основ экологической культуры, методов проектирования собственной безопасной жизнедеятельности с учётом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема урока	Кол-во часов
	план	факт		
Введение (1 час).				
1.	02.09		Введение. Инструктаж по технике безопасности на уроках ОБЖ. Знакомство с курсом предмета.	1
Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя (12 часов)				
2.	09.09		Психическое здоровье человека.	1
3.	16.09		Вводная контрольная работа. Учимся снимать мышечное напряжение.	1
4.	23.09		Анализ вводной работы. Стресс. Коррекция знаний «Психическое здоровье».	1
5.	30.09		Социальное здоровье человека.	1
6.	07.10		Общение – ценность. Коррекция знаний «Социальное здоровье».	1
7.	14.10		Учение – социально важная ценность.	1
8.	21.10		Круг ваших интересов. Коррекция знаний «Социальное здоровье».	1
9.	28.10		Фанаты и поклонники.	1
10.	11.11		Может ли Интернет навредить человеку? Коррекция знаний «Я и общество».	1
11.	18.11		Как уберечь себя от инфекционных заболеваний.	1
12.	25.11		Проектная деятельность.	1
13.	02.12		Проектная деятельность. Коррекция знаний «Здоровье человека».	1
Школьная жизнь ( 4 часа)				
14.	09.12		Виды современного транспорта.	1
15.	16.12		Полугодовая контрольная работа. Контроль и коррекция знаний.	1
16.	23.12		Анализ полугодового контроля. Правила безопасного поведения в транспорте.	1
17.	13.01		Правила безопасного поведения в транспорте. Коррекция знаний «Школьная жизнь».	1
Безопасность в обществе (социуме) (10 часов)				
18.	20.01		Какие конфликты возникают в социуме.	1
19.	27.01		Шантаж и угрозы – социальные опасности.	1
20.	03.02		Что такое буллинг? Коррекция знаний «Опасности в обществе».	1
21.	10.02		Чрезвычайные ситуации социального характера.	1
22.	17.02		Экстремизм. Коррекция знаний «Чрезвычайные ситуации».	1
23.	24.02		Особо опасные чрезвычайные ситуации социального характера.	1
24.	03.03		Роль государства и общества в обеспечении безопасности жизни и здоровья граждан Российской Федерации.	1

25.	10.03		Проектная деятельность. Коррекция знаний.	1
26.	17.03		Проектная деятельность.	1
27.	31.03		Коррекция знаний по пройденной теме «Безопасность в обществе».	1
На природе (7 часов)				
28.	07.04		Сигналы помощи. Повторение и коррекция темы «Психическое здоровье».	1
29.	14.04		Чрезвычайные ситуации природного характера. Повторение и коррекция темы «Социальное здоровье».	1
30.	21.04		Чрезвычайные ситуации природного характера. Повторение темы и её коррекция «Безопасность на дороге».	1
31.	28.04		Переправа через водные преграды. Повторение и коррекция темы «Безопасность на транспорте».	1
32.	05.05		Повторение, обобщение и коррекция изученного за год.	1
33.	12.05		Итоговая контрольная работа.	1
34.	19.05		Анализ итоговой работы. Итоговый урок.	1