

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета

Протокол № 1 от 31.08.2021

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор ГБОУ школы-интерната № 22

Иванова И.Ю.

Приказ № 128 от 31.08.2021



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа-интернат № 22 Невского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа  
по здоровью и основам безопасности жизнедеятельности

для 8 «Г» класса  
на 2021-2022 учебный год

учитель: Васильева Ю.В.

### **Пояснительная записка**

Обучение организуется с учётом местных и региональных особенностей, в том числе климатических и сезонных изменений в природе. На уроках формируются элементарные навыки самообслуживания с частичной помощью учителя, а затем и самостоятельно, культурно-гигиенические навыки, выполняемые вместе с педагогом, по подражанию его действиям, по образцу, ориентируясь на картинки и пиктограммы, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни (плохо-хорошо, полезно-вредно для здоровья), о безопасности жизнедеятельности.

Наряду с формированием представлений о собственной безопасности учащимся в доступной форме раскрываются основы безопасности окружающего мира природы. Они знакомятся с некоторыми видами опасных для природы ситуаций, узнают о правилах безопасного для мира природы поведения человека, у них формируется осторожное и осмотрительное отношение к окружающему миру. Всё это является элементарными предпосылками экологического сознания.

Для воспитания интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения с учащимися организуются экскурсии, наблюдения, проводятся сюжетно-дидактические и сюжетно-деловые игры.

Для поддержания интереса учащихся к практическим действиям по самообслуживанию, к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения активно используются атрибуты игровых комплектов «Азбука здоровья и гигиена», «Азбука дорожного движения», «Азбука пожарной безопасности», «Азбука железной дороги».

На занятиях с учащимися старшего школьного возраста расширяются и уточняются представления о состоянии их здоровья (здоров или болен, что именно болит), а также о состоянии здоровья окружающих (детей, подростков, взрослых). Учащиеся с умеренной умственной отсталостью учатся с помощью педагога, используя пиктограммы, картинки, жесты, описывать некоторые симптомы болезненного состояния. Для этого учащиеся в доступной для них форме получают представления о внешних и внутренних особенностях строения тела человека, о правилах сбережения здоровья и его профилактике. Учащиеся знакомятся с навыками безопасного поведения в подвижных играх в играх со спортивным инвентарём. Также проводятся игры и игровые упражнения, в ходе которых учащиеся с умеренной умственной отсталостью знакомятся с сезонной одеждой, обувью, съедобными и несъедобными грибами, ягодами, травами, учатся элементарными правилами поведения на природе.

Реализуя задачи обучения предмету «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности», педагоги стремятся максимально сформировать у учащихся представления о том, как можно предотвратить опасные ситуации, сохранив тем самым своё здоровье, а зачастую и жизнь. Именно поэтому огромное значение имеет своевременное обучение учащихся правилам поведения в кризисных ситуациях. Овладение учащимися основами безопасности жизнедеятельности напрямую связано с формированием у них социальных представлений, а именно к ним относятся представления о правилах пожарной безопасности, правилах дорожного движения, правилах поведения у водоёмов и во время пребывания в них.

Важное место при проведении комплексных игр-занятий, уроков, досуговых мероприятий отводится ознакомлению учащихся с доступной их восприятию художественной литературой. Одно и то же произведение учащиеся с умеренной умственной отсталостью могут слушать, совместно с учителем рассказывать, используя картинки и пиктограммы, проигрывать в разных образовательных ситуациях.

В ходе дидактических, подвижных, сюжетно-ролевых, сюжетно-дидактических и театрализованных игр по основам безопасности жизнедеятельности педагоги знакомят учащихся со знаково-символическими средствами общения – пиктограммами. К ним относятся знаки дорожного движения, знаки пожарной безопасности, знаки, регулирующие поведение людей в общественных местах и в природе. Пиктограммы

используются, чтобы пробудить и развить элементарные когнитивные возможности детей, стимулировать и активизировать их деятельность, в том числе и коммуникативную. Наряду с овладением смысловой стороной знака, учащийся расширяет свой словарный запас.

Работа педагогов по формированию у учащихся с умеренной умственной отсталостью представлений о здоровье и здоровом образе жизни согласуется с психокоррекционной работой по воспитанию эмпатии, поддержанию веры ребёнка (подростка) в свои возможности и собственные силы, которую осуществляет педагог-психолог. Психокоррекционные занятия проводятся в рамках коррекционно-развивающей области специалистами с использованием технологий сказкотерапии, работы в светлой и тёмной сенсорных комнатах.

В основу настоящей программы положена система занятий, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, на закаливание организма, укрепление здоровья, что способствует физическому, социальному и психическому развитию ребёнка.

**Цель:** освоение учащимися системы жизненно необходимых практических навыков и умений, обеспечивающих их адекватное поведение в реальной жизни.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- Знакомить учащихся с умеренной умственной отсталостью с особенностями здоровья и здорового образа жизни и правилами поведения в различных ситуациях, исходя из требований безопасности жизнедеятельности;
- Формировать умения и навыки называть своё имя, говорить о себе от первого лица;
- Формировать представления о процессах и алгоритме умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих их, в доступном учащемуся в предметном мире, о назначении предметов, правилах и их безопасного использования;
- Формировать умение элементарно описывать своё самочувствие, способность привлечь внимание педагога в случае неважного самочувствия, недомогания.

**Коррекционно-развивающие:**

- Организовывать предметно-развивающую среду для обучения учащихся правилам здоровьесбережения и безопасности;
- Развивать мотивационно-потребностную сферу учащихся, ориентированную на соблюдение доступных их восприятию норм здорового образа жизни и правил безопасности;
- Проводить последовательно-параллельную работу по обучению основам здорового образа жизни и правилами безопасности жизнедеятельности;
- Развивать способности выражать свои потребности, значимые для здоровья и сохранения его, используя невербальные и вербальные средства общения;
- Развивать способности учащихся к моделированию и символизации в действиях с игровыми аналогами настоящих предметов, предметами-заместителями, картинками и пиктограммами в обучающих предметно-практических упражнениях, игровых упражнениях и играх.

**Воспитательные:**

- Воспитывать интерес к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, стопа, рост, движение, физические потребности), представления о физических возможностях других людей (сверстника и взрослого) и признаках здоровья человека;
- Воспитывать положительной настрой на выполнение элементарных гигиенических процедур, чувства радости от самостоятельных и совместных действий и их

результатов (чистые руки, хорошее настроение, красивая ходьба, убранные вещи, аккуратно сложенные учебные предметы, одежда и т.д.);

- Стимулировать желание разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья;
- Формировать устойчивый интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения, к развитию своей самостоятельности.

**Программа по здоровью и основам безопасности жизнедеятельности (ОБЖ)  
составлена на основании:**

- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 г. № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
- Положения о рабочей программе, принятого решением Управляющего совета 08.06.2021 г., протокол № 5;
- Учебного плана, реализующего образовательную программу, адаптированную для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с умеренной умственной отсталостью) на 2021-2022 учебный год;
- «Программы образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» под ред. Л.Б. Баряевой, Н.Н.Яковлевой-СПб. ЦДК, 2011 г.

На изучения предмета: «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности» в 8 «Г» классе по учебному плану отводится 1 часа в неделю. Дополнительный 1 час добавлен из части, формируемой участниками образовательных отношений для лучшего усвоения наиболее сложных тем программы: «Безопасность в доме, на улице, в природе», «Уход за жилищем», «Питание» и др.

Курс рассчитан на 2 часа в неделю (68 часов в год).

Реализация учебной программы обеспечивается специально подобранным УМК.

Используемые электронно-образовательные ресурсы: «Инфоурок», «Учи. ру», «Согearр» и др.

**Использование современных образовательных технологий:**

- здоровьесберегающие;
  - личностно-ориентированное обучение;
  - игровые;
  - информационно-коммуникационные;
- интерактивные практикумы.

Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается через использование в образовательном процессе специальных методов и приемов, создание специальных условий, распределение содержания программы, исходя из психофизиологических особенностей класса.

**Формы организации учебного процесса:**

- игровая;
- предметно-практическая;
- трудовая и элементарная учебная деятельность.

В соответствии со ст. 16. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации образовательных программ.

В этом случае для обучающихся готовятся задания с указанием контрольных сроков их выполнения, которые размещаются на официальном сайте ОУ в специальном разделе или высылаются доступными для обучающихся способами.

В обучении с применением дистанционных образовательных технологий могут использоваться следующие организационные формы учебной деятельности:

- консультация;
- практическое занятие;
- самостоятельная работа.

Использование технологий электронного обучения в образовательном процессе предполагает следующие виды учебной деятельности:

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Форма, режим</b>	<b>Этап изучения материала</b>
Установочные занятия	Очная, заочная, в индивидуальном или групповом режиме – в зависимости от особенностей и возможностей обучающихся (режим online или offline)	Перед началом обучения, перед началом курса, перед началом значимых объемных или сложных тем курса
Самостоятельное изучение материала	Заочная, на основе рекомендованных информационных источников (режим online или offline)	Во время карантина или переноса учебных занятий
Консультирование	Индивидуально или в группе, в режиме online или offline	В процессе изучения учебных курсов – по мере возникновения затруднений у обучающегося
Контроль	Заочно (в режиме online или offline)	По завершении отдельных тем или курса в целом

Текущий контроль при организации освоения образовательных программ или их частей с применением дистанционных образовательных технологий может организовываться в следующих формах:

- электронный опрос с применением тестов;
- выполнение практического задания (индивидуально или в группах);
- выполнение индивидуального или группового творческого задания;
- выполнение самостоятельной работы по предмету.

**Текущий контроль успеваемости при очном обучении проводится в следующих формах:**

- собеседование;
- устный опрос;
- практическая работа.

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся проводится согласно локальному нормативному акту ОУ.

В ходе обучения осуществляется межпредметная связь с занятиями по предмету «Развитие речи и окружающий мир», в ходе занятий в рамках коррекционно-развивающей области «Основы коммуникации», «Социально-бытовая ориентировка» и «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности».

## **Содержание программы**

### **Первое полугодие:**

#### **Формирование культурно-гигиенических навыков и элементарных представлений о здоровом образе жизни.**

- упражнения, настольно-печатные игры на узнавание и называние предметов гигиены с использованием вербальных и невербальных средств коммуникации;
- действия с предметами личной гигиены.

#### **Уход за жилищем.**

- посуда и уход за ней;
- формирование представлений о необходимости уборки квартиры для сохранения здоровья человека;
- дидактические упражнения с бытовыми предметами.

#### **Питание.**

- режим питания;
- уточнение и закрепление знаний учащимися правил поведения во время еды;
- беседы о роли воды в жизни человека;
- упражнения с электрическими приборами.

#### **Безопасность в доме, на улице, в природе.**

- моделирование ситуаций «один дома», «в дверь позвонил незнакомый человек» и др.
- выбор средств и предметов ухода за одеждой.
- отработка алгоритма стирки мелкого белья.
- беседы, рассматривание иллюстраций, просмотр видеофрагментов об опасных ситуациях на улице, во время поездок на природу и т. п. дифференциация понятий «знакомые люди» и «незнакомые люди».

### **Второе полугодие**

#### **Формирование культурно-гигиенических навыков и элементарных представлений о здоровом образе жизни.**

- формирование навыков ухода за глазами;
- уточнение знаний о свойствах воды (чистота тела и жилища, необходимое вещество для всего живого).

### **Уход за жилищем.**

- назначение моющих средств;
- практические действия.

### **Питание.**

- хранение продуктов;
- знакомство с понятием «витамины».

### **Безопасность в доме, на улице, в природе.**

- расширение обучающих и проблемных ситуаций по правилам безопасного поведения в сюжетных подвижных играх (электрические розетки, электроприборы);
- формирование алгоритма обращения с утюгом;
- проигрывание ситуаций «переход через дорогу». экскурсия к пешеходному переходу;
- закрепление представлений учащихся об адресе;
- проигрывание ситуации «я заблудился. к кому надо обратиться за помощью».

### **Предполагаемые (планируемые) результаты освоения программы:**

- совершенствование культурно-гигиенических навыков;
- формирование навыков ухода за жилищем;
- совершенствование навыков поведения в нестандартных ситуациях.

### Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Виды и формы контроля	Дата	
				по плану	по факту
1.	Упражнения на формирование культурно – гигиенических навыков и элементарных представлений о ЗОЖ.	1		01.09.21	
2.	Отработка правил гигиены.	1	Пр. работа	07.09.21	
3.	Посуда. Виды посуды.	1		08.09.21	
4.	Уход за посудой.	1		14.09.21	
5.	«Режим питания» (завтрак, обед, полдник, ужин)	1		15.09.21	
6.	Беседа «Соблюдение режима питания»	1		21.09.21	
7.	Повторение правил приема пищи.	1	Тестирование	22.09.21	
8.	Моделирование ситуации «Один дома».	1	Пр. работа	28.09.21	
9.	Беседа: «Об опасных ситуациях на улице».	1		29.09.21	
10.	Формирование понятия «Незнакомые люди».	1		05.10.21	
11.	Наблюдение за движущимся транспортом. Повторение правил дорожного движения.	1	Собеседование	06.10.21	
12.	Выбор средств для ухода за одеждой (щетка, утюг, стиральная машина, порошок).	1	Пр. работа	12.10.21	
13.	Стирка мелкого белья. Определение температуры воды, безопасная дозировка порошка	1	Пр. работа	13.10.21.	
14.	Повторение.	1		19.10.21	
15.	Чтение рассказа М. Манакова «Мы - пешеходы»	1		20.10.21	
16.	Рисование иллюстраций к рассказу «Мы - пешеходы».	1	Пр. работа	09.11.21	
17.	Чтение рассказа Я. Пимулова «Это моя улица»	1		10.11.21	
18.	Ситуационная игра: «Безопасность в природе»	1	Дид. игра	16.11.21	
19.	Рассматривание иллюстраций, изображающих опасные ситуации во время поездок на природу.	1		17.11.21	
20.	Просмотр видеофрагментов об опасных ситуациях во время поездок на природу	1		23.11.21	
21.	Дифференциация понятий «Знакомые и незнакомые люди»	1	Тестирование	24.11.21	
22.	Наблюдение за движущимся	1		30.11.21	



	транспортом и поведением пешеходов.				
23.	Повторение.	1		01.12.21	
24.	Моделирование ситуации «Один дома».	1	Дид. игра	07.12.21	
25.	Моделирование ситуации: «В дверь позвонил незнакомый человек».	1	Дид. игра	08.12.21	
26.	Повторение.	1		14.12.21	
27.	Рассматривание рук до мытья и после гигиенических процедур.	1		15.12.21	
28.	Посуда. Виды посуды.	1		21.12.21	
29.	Средства для ухода за посудой.	1		22.12.21	
30.	Режим питания: повторение и уточнение, что принято есть на завтрак, обед, полдник и ужин.	1		28.12.21	
31.	Выбор и номинация средств и предметов ухода за одеждой.	1		11.01.22	
32.	Выбор и номинация средств и предметов ухода за одеждой (стиральная машина, утюг).	1		12.01.22	
33.	Уточнение представлений об охране зрения.	1		18.01.22	
34.	Отработка процедуры ухода за глазами. Гимнастика для глаз.	1	Пр. работа	19.01.22	
35.	Беседы и упражнения на уточнение представлений учащихся о свойствах воды.	1		25.01.22	
36.	Дидактические игры на уточнение представлений учащихся о свойствах воды.	1	Дид. игра	26.01.22	
37.	Уточнение представлений учащихся о назначении моющих средств	1		01.02.22	
38.	Правила безопасного использования моющих средств	1		02.02.22	
39.	Практические действия: мытьё посуды.	1	Пр. работа	08.02.22	
40.	Практические действия: мытьё полов.	1	Пр. работа	09.02.22	
41.	Практические действия: мытьё парты в классе	1	Пр. работа	15.02.22	
42.	Повторение.	1		16.02.22	
43.	Уточнение представлений о правилах хранения продуктов (хлеб, молочные продукты).	1		22.02.22	
44.	Знакомство с понятием «Витамины».	1		23.02.22	
45.	Натуральные витамины (фрукты, овощи и т.д.).	1		01.03.22	
46.	Знакомство с правилами обработки фруктов и овощей.	1		02.03.22	
47.	Повторение.	1		08.03.22	
48.	Беседы о правилах безопасности при	1		09.03.22	

	пользовании электрическими розетками.				
49.	Беседа о правилах безопасности пользования бытовыми приборами.	1		15.03.22	
50.	Упражнения и беседы для формирования алгоритма обращения с утюгом.	1	Собеседование	16.03.22	
51.	Создание иллюстраций, отражающих правильное использование утюга.	1		22.03.22	
52.	Повторение.	1		23.03.22	
53.	Практические занятия: глажка носового платка	1	Пр. работа	05.04.22	
54.	Повторение правил дорожного движения.	1	Тестирование	06.04.22	
55.	Проигрывание ситуаций: «Переход через дорогу» по пешеходному переходу.	1	Дид. игра	12.04.22	
56.	Проигрывание ситуаций: «Переход по сигналу светофора и без светофора».	1	Дид. игра	13.04.22	
57.	Дидактическая игра «Регулировщик и светофор».	1	Дид. игра	19.04.22	
58.	Повторение	1		20.04.22	
59.	Закрепление представлений учащихся об адресе.	1	Собеседование	26.04.22	
60.	Дидактическая игра «Назови, где ты живёшь/учишься»	1	Дид. игра	27.04.22	
61.	Повторение.	1		03.05.22	
62.	Проигрывание ситуации: «Я заблудился. К кому надо обратиться за помощью?»	1	Пр. работа	04.05.22	
63.	Телефонные номера экстренных служб.	1		10.05.22	
64.	Повторение.	1		11.05.22	
65.	Проигрывание ситуации: «Мне необходимо самостоятельно приехать в бассейн»	1	Пр. работа	17.05.22	
66.	Проигрывание ситуации: «Мне необходимо самостоятельно приехать в школу»	1	Пр. работа	18.05.22	
67.	Проигрывание ситуации: «Мне необходимо самостоятельно приехать в библиотеку»	1	Пр. работа	24.05.22	
68.	Повторение.	1		25.05.22	