

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.2024

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор ГБОУ школы-интерната № 22

Иванова И.Ю.

Приказ № 327 от 30.08.2024

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

**Рабочая программа**  
курса  
**«Путешествие в страну здоровья и безопасности»**  
для 7 «Б» класса  
на 2024 – 2025 учебный год

учитель: Кононова А.М.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса «Путешествие в страну здоровья и безопасности» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она адаптирована для учащихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом их особенностей развития, возможностей и образовательных потребностей.

Программа предусматривает формирование основ знаний и умений по сохранению здоровья и защите жизни в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, по оказанию само- и взаимопомощи в случае проявления опасностей. Она предназначена для привития учащимся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности, умений распознавать и оценивать опасные и вредные факторы среды обитания человека и определять способы защиты от них.

В результате реализации программы у обучающихся развиваются группы качеств: внимательное, ответственное отношение к самому себе, к своему здоровью, к другим людям, к окружающему миру, уважение к старшим, доброта, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Цель программы:** воспитание и формирование человека, владеющего системой теоретических знаний и умений безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, необходимых для применения в практической деятельности, защиты личного здоровья.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих основных задач:

### **образовательные:**

- формирование у учащихся правильного восприятия роли и места человека в системе «Природа-Человек-Общество», понимание взаимозависимости ее составляющих в обеспечении безопасности жизнедеятельности;
- освоение учащимися правил и принципов безопасного поведения, деятельности, не порождающей источников опасностей;
- формирование у учащихся навыков здорового образа жизни;
- развитие умения применять средства и способы защиты жизни и здоровья в экстремальных ситуациях.

### **коррекционно-развивающие:**

- формирование навыков сравнения, обобщения, анализа, синтеза;
- развитие наблюдательности, внимания, абстрактного мышления, памяти, речи;
- обучение установлению простейших причинно-следственных связей;
- расширение кругозора.

### **основные направления и ценностные основы воспитания и социализации учащихся:**

<b>Основные направления и ценностные основы воспитания и социализации учащихся</b>	<b>Решение задачи воспитания и социализации учащихся с учетом рабочей программы воспитания</b>
1. Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и	– формирование любви к школе, к своей малой родине (своему городу), народу, России;

<p>обязанностям человека.          Ценности:          любовь к России, своему народу, своей малой родине, родному языку; закон и правопорядок; свобода и ответственность</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомство с государственной символикой;</li> <li>– знакомство с традициями своей семьи и школы, бережное отношение к ним;</li> <li>– формирование правил поведения в классе, школе, дома;</li> <li>– формирование уважительного отношения к своей стране, гордость за её достижения и успехи,</li> <li>– формирование уважение к правам и свободам личности.</li> </ul>
<p>2. Воспитание нравственных чувств и этического сознания.          Ценности:          нравственный выбор; справедливость; милосердие; честь; достоинство; любовь; почитание родителей; забота о старших и младших</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование представлений о моральных нормах и правилах нравственного поведения; убеждённости в приоритете общечеловеческих ценностей;</li> <li>– закрепление правил вежливого поведения, культуры речи;</li> <li>– формирование уважительного отношения к собеседнику, его взглядам;</li> <li>– различение хороших и плохих поступков, умение анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков других людей, в том числе персонажей литературных произведений;</li> <li>– формирование почтительного отношения к родителям и другим членам своей семьи, к семейным ценностям и традициям;</li> <li>– формирование представлений о дружбе и друзьях,</li> <li>– формирование чувства собственного достоинства и уважения к достоинству других людей;</li> <li>– стремление к критическому мышлению;</li> <li>– формирование потребности в поиске истины (потребность и способность понимать), эмоционально-нравственная отзывчивость (готовность помочь), понимание и сопереживание чувствам других людей;</li> <li>– развитие уверенности в себе и своих силах;</li> <li>– формирование доверительного, внимательного, уважительного отношения к окружающим людям;</li> <li>– формирование чувства великодушия, милосердия, стремления приходить на помощь, желания доставлять радость людям;</li> </ul>
<p>3. Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни.          Ценности:          трудолюбие; творчество; познание; целеустремлённость; настойчивость в достижении целей</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование уважения к труду и творчеству старших и сверстников;</li> <li>– формирование потребности считаться с мнением членов коллектива;</li> <li>– формирование понимания роли знаний в жизни человека;</li> <li>– формирование положительного отношения к</li> </ul>

	<p>учебному процессу; умения вести себя на уроках;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие познавательных потребностей; потребности расширять кругозор; проявлять любознательность;</li> <li>– развитие способность к общению: умению принимать свои собственные решения, уважительному отношению к мнению собеседника, его взглядам.</li> </ul>
<p>4. Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Ценности: здоровье физическое, здоровье социальное (здоровье членов семьи и школьного коллектива); активный, здоровый образ жизни</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– стремление не совершать поступки, угрожающие собственному здоровью и безопасности;</li> <li>– стремление к активному образу жизни;</li> <li>– формирование положительного отношения к спорту.</li> </ul>
<p>5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание). Ценности: жизнь; родная земля; окружающий мир; экология</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование бережного, уважительного отношения к природе и всем формам жизни;</li> <li>– понимание активной роли человека в природе;</li> <li>– формирование чувства ответственности за жизнь и здоровье домашних питомцев,</li> <li>– осознание необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде.</li> </ul>
<p>6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание) Ценности: красота; гармония; духовный мир человека; художественное творчество</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие умения видеть красоту в окружающем мире, в труде, творчестве, поведении и поступках людей;</li> <li>– развитие интереса к чтению, произведениям искусства, спектаклям, концертам, выставкам;</li> <li>– стремление выразить себя в различных видах творческой деятельности;</li> <li>– формирование уважительного отношения к мировой истории, памятникам литературы, искусства и науки.</li> </ul>

**Программа по курсу составлена на основании:**

- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19.12.2014 г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Положения о рабочей программе, принятого решением Управляющего совета 06.06.2024 г., протокол № 5.
- Плана внеурочной деятельности, реализующего адаптированную основную общеобразовательную программу образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1 на 2024 – 2025 учебный год.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), 1 вариант.

Рабочая программа в 7 классе рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю).

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.

### **Средства, методы и формы обучения.**

Методы и средства целесообразно классифицировать в зависимости от этапов обучения: сообщение новых знаний, закрепление, контроль.

При формировании новых знаний, умений и навыков используются современные методы обучения: наглядные, словесные и практические. У учащихся с проблемами в развитии и обучении наглядные и словесные методы применяются параллельно. Проблемный метод позволяет организовывать познавательную деятельность учащихся таким образом, что они самостоятельно могут сделать доступные им обобщения и выводы. Используется репродуктивный метод, позволяющий тренировать память. Применяется творческая деятельность и частично поисковые методы при работе с типовыми планами. В качестве мотивации используется технология опережающего обучения.

При закреплении новых знаний ведущими являются практические методы работы, которые используются при формировании общеучебных навыков на уроках по ОБЖ. При отработке навыков целесообразно использовать дидактические игры. Метод беседы используется при закреплении теоретических знаний.

### **Виды и формы контроля (безоценочного):**

- устный или письменный, подробный или сжатый пересказ по наводящим вопросам,
- устный или письменный опрос по пройденному материалу,
  - тестирование (в том числе с использованием информационно – коммуникационных технологий),
  - наблюдение (подразумевает отслеживание сформированных умений, навыков и приемов применения знаний),
  - творческие работы

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

### **Личностными результатами обучения в 7 классе являются:**

- освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными и чрезвычайными ситуациями;
- формирование социально значимых межличностных отношений, ценностных жизненных установок и нравственных представлений;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде
- 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,

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни.

## **Планируемые результаты освоения программы:**

### **сформированность адекватных представлений:**

- о правилах безопасного поведения в окружающей среде,
- о здоровье,
- о значении физической культуры для здоровья человека,
- о правилах правильного питания,
- о показателях психического здоровья и нездоровья,
- об особенностях развития девочек и мальчиков (девушек и юношей),
- о правилах безопасного поведения в быту при пожаре,
- об оказании ПП пострадавшим при пожаре,
- о наиболее распространенных опасных ситуациях в жилище (пожар, утечка газа, затопление жилища, разрушение здания), причинах возникновения и их последствия,
- о причинах поражения человека электрическим током,
- о способах оказания первой помощи при поражении электрическим током,
- о правилах поведения на улице,
- об оказании ПП при переломах.

### **сформированность навыков и умений:**

- закаливаться,
- ухаживать за кожей, зубами, волосами,
- правильно питаться,
- использовать средства пожаротушения,
- обращаться с опасными веществами и растворами,
- оказывать первую помощь при отравлении опасными веществами и растворами,
- пользоваться электроприборами,
- оценивать обстановку на улице,
- оказывать первую помощь при переломах.

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;

· 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, интерактивных заданий;
- выполнение самостоятельной работы по предмету, организованной с использованием цифровых платформ или без них;

### **Содержание курса:**

1. Введение. Безопасность. Это нужно знать.
2. Здоровый образ жизни. Что это?
3. Физическое здоровье человека.
4. Психическое здоровье человека.
5. Социальное здоровье человека.
6. Репродуктивное здоровье подростка и его охрана.
7. Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

- Виноградова Н.Ф. «Основы безопасности жизнедеятельности». Учебник для учащихся 7-9 классов образовательных учреждений. Издательский центр «Вентана-Граф». Москва 2020г.
- Воронин Д. «Опасные забавы». Пособие по дисциплине «ОБЖ» для младшего и среднего школьного возраста. «Янтарный сказ», 2001 г.
- Ильин А. «Книга, которая спасет вам жизнь». ЭКСМО Москва 2012.

- Лукьянов Е.А. Материалы к курсу «ОБЖ». «Экстремальные ситуации в природе».СПб, 1992 г.
- Топоров И.К. «Основы безопасности жизнедеятельности». Учебное пособие. СПб, 1992 г.
- Топоров И.К.. «Основы безопасности жизнедеятельности». Учебник для учащихся 5-6 классов образовательных учреждений. М, «Просвещение», 2001
- Якушкин Г.В. «Терроризм – угроза жизни и безопасности». Действия населения в случае угрозы и совершения террористического акта.СПб, 2004 г.
- Памятка «Это необходимо знать, чтобы избежать чрезвычайной ситуации».СПб., 2007 г.
- «Первая медицинская помощь». Порядок, приемы и правила оказания первой медицинской помощи в различных ситуациях. СПб., 2004 г.
- Сборник вопросов и задач по курсу «ОБЖ». 5-9 классы. СПб., 1998 г.
- Электронные презентации
  - <https://interneturok.ru/lesson/obzh/5-klass/lichnaya-bezopasnost-v-povsednevnoy-zhizni/опасные-и-чрезвычайные-ситуации>
  - <https://interneturok.ru/lesson/obzh/5-klass/lichnaya-bezopasnost-v-povsednevnoy-zhizni/опасные-и-чрезвычайные-ситуации>
  - <https://www.youtube.com/watch?v=UO3tDIyd-Us>
  - <https://www.youtube.com/watch?v=BCz4EITmGcA>



## Календарно – тематическое планирование

7 Б класс

№ п /п	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности	Дата	
				по плану	по факту
1.	Введение. Основы безопасности жизнедеятельности.	1	Учебный диалог: анализ информации, представленной в тексте учебника.		
2.	Окружающая среда и безопасность.	1	Просмотр презентации. Анализ проблемных ситуаций.		
3.	Здоровый образ человека. Что это?	1	Работа с рубрикой «Ваш образ жизни – каков он?»: актуализация имеющегося опыта по данной теме. Работа в парах: правила взаимодействия при решении учебной задачи: «Особенности образа жизни сельского и городского жителя».		
4.	Зависит ли здоровье от образа жизни.	1	Чтение и оценка учебных текстов; выделение главной мысли учебного текста; высказывание версий о смысле пословиц и поговорок.		
5.	Физическое здоровье человека. Физическая культура.	1	Работа с рубрикой «Значение физической культуры для здоровья человека»: актуализация имеющегося опыта по данной теме. Работа в парах: правила взаимодействия при решении учебной задачи: построение схем «Здоровье человека»,		

			«Физическое здоровье человека».		
6.	Закаливание – способ тренировки организма.	1	Учебный диалог (работа с рубрикой «Обсудим вместе»); анализ текста «Закаливание – способ тренировки организма». Создание памятки «Правила закаливания».		
7.	Правила гигиены.	1	Работа с рубрикой «Правила гигиены»: актуализация имеющегося опыта по данной теме. Работа в парах: правила взаимодействия при решении учебной задачи: «Особенности ухода за волосами».		
8.	Повторение пройденного материала.	1	Выполнение тестовых заданий.		
9.	Правильное питание.	1	Работа с текстами и иллюстрациями, анализ и актуализация имеющегося опыта по данной теме. Работа в парах: создание правил рационального питания.		
10.	Белки.	1	Работа с рубрикой «Белки – важнейший строительный материал для организма»: актуализация имеющегося опыта по данной теме.		
11.	Углеводы.	1	Работа с рубрикой «Углеводы – источник энергии для организма на каждый день»: актуализация имеющегося опыта по данной теме. Работа в парах: правила взаимодействия при решении учебной задачи: создание списка продуктов со сложными и простыми углеводами.		

12.	Жиры.	1	Работа с рубрикой «Жиры – накопитель энергии для организма»: актуализация имеющегося опыта по данной теме. Работа в парах: правила взаимодействия при решении учебной задачи: составление меню ученика 7 класса на день.		
13.	Проблемы экологии питания.	1	Работа с текстами, иллюстрациями и таблицами. Работа с информацией, представленной на «Медицинской страничке».		
14.	Поговорим о диете.	1	Учебный диалог (работа с рубрикой «Обсудим вместе»); анализ текста «Поговорим о диете». Работа в парах: правила взаимодействия при решении учебной задачи: составление меню для подростка, который хочет снизить свой вес.		
15.	Показатели психического здоровья и нездоровья.	1	Чтение и анализ текста. Работа в парах: оценка информации, представленной в иллюстрациях. Практическая работа: анализ и обобщение информации, представленной в иллюстрациях; оценка эмоционального состояния.		
16.	Повторение пройденного материала.	1	Выполнение тестовых заданий.		
17.	Человек и мир звуков: влияние городской экологии на здоровье.	1	Чтение и анализ текста. Работа в парах: правила взаимодействия при решении учебной задачи: создание памятки «Охрана жилища от шумов».		
18.	Правила общения с компьютером.	1	Работа с рубрикой «Общение		

			с компьютером»: актуализация имеющегося опыта по данной теме. Работа в парах: правила взаимодействия при решении учебной задачи.		
19.	Что определяет социальное здоровье человека?	1	Оценка информации, представленной в тексте (учебник с.50-58). Работа в парах: правила взаимодействия при решении учебной задачи: создание памятки «Правила общения».		
20.	Что такое репродуктивное здоровье?	1	Учебный диалог (работа с рубрикой «Обсудим вместе»); анализ текста «Репродуктивное здоровье подростков и его охрана» (учебник, с.58-59). Работа в парах: правила взаимодействия при решении учебной задачи.		
21.	Особенности развития девочек и мальчиков.	1	Оценка информации, представленной в тексте. Работа в парах: правила взаимодействия при решении учебной задачи: составление плана ответа на вопрос «Особенности развития мальчиков и девочек».		
22.	Риски старшего подросткового возраста.	1	Чтение и анализ текста. Работа в парах: правила взаимодействия при решении учебной задачи. Работа с информацией, представленной на «Медицинской страничке».		
23.	Причины и последствия пожаров.	1	Учебный диалог: анализ иллюстраций. Учебный диалог: анализ текста и иллюстраций (причины и последствия пожаров).		

			Чтение текста рубрики «Медицинская страничка». Анализ представленной информации.		
24.	Средства пожаротушения.	1	Учебный диалог: анализ иллюстраций, Учебный диалог: анализ текста и иллюстраций. Чтение текста рубрики «Медицинская страничка». Анализ представленной информации.		
25.	Организация эвакуации из горящего здания. Помощь при ожогах.	1	Практическая работа. Чтение текста рубрики «Медицинская страничка». Анализ представленной информации.		
26.	Повторение пройденного материала.	1	Выполнение тестовых заданий.		
27.	Если произошло отравление. Утечка бытового газа.	1	Учебный диалог (работа с рубрикой «Обсудим вместе»); анализ текста «Утечка бытового газа -это опасно!» актуализация имеющегося опыта по данной теме. Работа в парах: правила взаимодействия при решении учебной задачи. Работа с информацией, представленной на «Медицинской страничке».		
28.	Бытовая химия: безопасность использования. Отравление ядохимикатами. Первая помощь.	1	Чтение и анализ текста, актуализация имеющегося опыта по данной теме. Работа в парах: правила взаимодействия при решении учебной задачи. Работа с информацией, представленной на «Медицинской страничке».		
29.	Опасное электричество. Первая помощь	1	Чтение и анализ текста		

	при электротравмах.		(учебник, с. 81). Работа с информацией, представленной на «Медицинской страничке».		
30.	Разумная осторожность. Как выбрать место для отдыха.	1	Работа с текстами, иллюстрациями и таблицами.		
31.	Как вести себя на улице, лифте и на лестнице.	1	Чтение и анализ текста, актуализация имеющегося опыта по данной теме. Работа в парах: правила взаимодействия при решении учебной задачи.		
32.	Опасные игры. Что скрывает карьер. Неразорвавшиеся снаряды.	1	Оценка информации, представленной в тексте. Работа в парах: правила взаимодействия при решении учебной задачи.		
33.	Первая помощь при переломах.	1	Чтение и анализ текста, актуализация имеющегося опыта по данной теме. Работа с информацией, представленной на «Медицинской страничке».		
34.	Повторение пройденного материала.	1	Выполнение тестовых заданий.		