

**ПРИНЯТА**  
решением Педагогического совета

Протокол № 1 от 31.08.2021г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
Директор ГБОУ школы-интерната № 22

 Иванова И.Ю.

Приказ № 708 от 31.08.2021г.

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

Рабочая программа  
по здоровью и основам безопасности жизнедеятельности  
для 7 - Г класса  
на 2021-2022 учебный год

учитель: Тверезовская В.Л.

## 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. Полученные в доступной для восприятия учащихся с умеренной умственной отсталостью форме элементарные основы экологического воспитания уточняются, закрепляются на уроках по предмету «Развитие речи и окружающий мир», в ходе занятий в рамках коррекционно-развивающей области «Основы коммуникации», «Социально-бытовая ориентировка и основы безопасности жизнедеятельности».

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.

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 положительный 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.

### **Рабочая 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 редакцией Л.Б. Баряевой, Н.Н.Яковлевой, - СПб: ЦДК, 2011 г.

На изучения предмета: «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности» в 7 «Г» классе по учебному плану отводится 1 час 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.

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.

#### **Использование современных технологий:**

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

#### **Формы организации учебного процесса:**

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

#### **Текущий контроль успеваемости 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 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.

Реализация образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий осуществляется при наличии у обучающихся персонального компьютера/ноутбука/планшета, любое из этих устройств должно иметь выход в интернет.

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.

Для организации более эффективного обучения с применением дистанционных образовательных технологий можно использовать следующие образовательные ресурсы: «Учи.ру», «ЯКласс», «Яндекс.Учебник», «Лекториум» и др.

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, интерактивных заданий;
- выполнение практического задания (индивидуально или в группах);
- выполнение индивидуального или группового творческого задания;
- выполнение самостоятельной работы по предмету, организованной с использованием цифровых платформ или без них.

## Содержание программы

### Первое полугодие

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

- уход за руками, лицом;
- уход за волосами;
- отработка на вербальном и невербальном уровне правил индивидуальной гигиены;
- кинезиотерапевтические процедуры;
- закаливающие и тренировочные упражнения для глаз, рук, стоп;
- отработка приемов комментированного рисования, по теме здоровья;
- театрализованные игры;
- сказки, рассказы, стихи;
- рассматривание картин, разыгрывание ситуаций, изображенных на картинах и иллюстрациях в «деловых» играх.

#### **Уход за жилищем:**

- формирование представлений о необходимости уборки квартиры для сохранения здоровья человека;
- дидактические упражнения с бытовыми предметами.

#### **Питание:**

- уточнение и закрепление знаний учащимися правил поведения во время еды;
- беседы о роли воды в жизни человека;
- упражнения с электрическим чайником.

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

- правила правильного и безопасного пользования туалетом;
- упражнения с пылесосом;
- знакомство с пожароопасными предметами;
- прогулки и экскурсии;
- ядовитые растения;
- моделирование обучающих ситуаций;
- организация игр на темы безопасности в различных ситуациях;
- чтение литературы и проведение по их содержанию театрализованных, сюжетных, дидактических и подвижных игр.

### Второе полугодие

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

- формирование навыков ухода за носом;
- организация ситуаций с использованием реальных предметов личной гигиены;
- отработка алгоритма пользования туалетом;

- свойства воды;
- упражнения на координацию движений обеих рук, зрительно-двигательную в процессе умывания, раздевания и одевания, приема пищи.

#### **Уход за жилищем:**

- беседы о необходимости уборки в доме.

#### **Питание:**

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

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

- расширение обучающих и проблемных ситуаций по правилам безопасного поведения в сюжетных подвижных играх;
- «чтение» звуков улицы для формирования у учащихся контроля ситуации;
- активизация вербальных и невербальных средств общения по теме «Безопасность».

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

- совершенствование культурно-гигиенических навыков (уход за телом, одеждой, жилищем, поддержание здорового образа жизни);
- актуализация знаний о безопасности в доме и на улице (ПДД, использование бытовых приборов, поведение при встрече с незнакомыми людьми).



### Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Виды и формы контроля	Дата	
				по плану	по плану
1.	Личная гигиена. Предметы личной гигиены.	1		03.09.2021	
2.	Гигиенические правила.	1		07.09.2021	
3.	Упражнения с предметами личной гигиены.	1		10.09.2021	
4.	Беседа: «Уход за волосами».	1	Пр. работа	14.09.2021	
5.	Упражнения: «Расчесывание волос», «Пользование феном».	1		17.09.2021	
6.	Игровые упражнения на сенсорных ковриках и дорожках.	1		21.09.2021	
7.	Игровые упражнения на сенсорном мяче и другом оборудовании.	1		24.09.2021	
8.	Гимнастика для глаз.	1		28.09.2021	
9.	Повторение.	1		01.10.2021	
10.	Беседы о необходимости закаливающих процедур.	1		05.10.2021	
11.	Беседы о необходимости тренировочных упражнений для глаз, рук, ног.	1	Собеседование	08.10.2021	
12.	Комментированное и сюжетное рисование по теме здоровья.	1		12.10.2021	
13.	Чтение литературных произведений о здоровье.	1		15.10.2021	
14.	Чтение литературных произведений о правильном и неправильном поведении в разных ситуациях, приводящих к болезни.	1	Устный опрос	19.10.2021	
15.	Знакомство с пословицами о здоровье и здоровьесбережении.	1		22.10.2021	
16.	Знакомство с понятием «пыль в доме».	1		05.11.2021	
17.	Знакомство с понятием «пыль в доме». Способы уборки.	1	Устный опрос	09.11.2021	
18.	Повторение.			12.11.2021	
19.	Дидактические упражнения с бытовыми предметами.	1	Собеседование	16.11.2021	
20.	Закрепление знаний правил поведения во время еды.	1		19.11.2021	
21.	Беседы о роли воды в жизни человека,	1		23.11.2021	

	растений и животных.				
22.	Упражнения, обучающие пользоваться электрическим чайником.	1	Собеседование	26.11.2021	
23.	Правила правильного и безопасного пользования туалетом.	1		30.11.2021	
24.	Наблюдение за работой пылесоса и выполнение действий с пылесосом при участии учителя.	1	Устный опрос	03.12.2021	
25.	Повторение.	1		07.12.2021	
26.	Знакомство со знаками пожарной безопасности, запрещающими и эвакуационными.	1	Пр. работа	10.12.2021	
27.	Расширение практических действий с бытовыми приборами.	1		14.12.2021	
28.	Труд пожарных, сотрудников ГИБДД, их значимость для безопасности окружающих.	1		17.12.2021	
29.	Продолжение знакомства с элементарными правилами поведения на улице, с дорожными знаками.	1		21.12.2021	
30.	Организация игр на темы безопасности в различных ситуациях.	1		24.12.2021	
31.	Чтение литературных произведений на темы безопасности жизнедеятельности	1		28.12.2021	
32.	Повторение.	1		11.01.2022	
33.	Формирование навыков ухода за носом. Упражнения с носовыми платками.	1	Собеседование	14.01.2022	
34.	Формирование навыков ухода за носом. Уточнение названий и способов покупки средств ухода за носом.	1		18.01.2022	
35.	Беседы, упражнения по формированию представлений о возможности использования воды для ухода за носом.	1		21.01.2022	
36.	Организация обучающих ситуаций с использованием реальных предметов личной гигиены и предметов-заместителей.	1		25.01.2022	
37.	Беседа, направленная на отработку алгоритма пользования туалетом. Закрепление названия - пиктограмма	1	Устный опрос	28.01.2022	

	«туалет».				
38.	Свойства воды. Вода как важное средство поддержания чистоты тела и жилища.	1		01.02.2022	
39.	Работа с пиктограммами «мыться», «ванная», «туалет».	1		04.02.2022	
40.	Повторение.	1		08.02.2022	
41.	Беседы о необходимости уборки в доме: вытирание пыли влажной тряпочкой.	1	Собеседование	11.02.2022	
42.	Беседы о необходимости уборки в доме: подметание пола.	1	Пр. работа	15.02.2022	
43.	Беседы о необходимости уборки в доме: уборка с использованием пылесоса.	1	Пр. работа	18.02.2022	
44.	Беседы о необходимости уборки в доме: уборка с использованием пылесоса.	1	Собеседование	22.02.2022	
45.	Работа с пиктограммами «подметать», «убирать со стола».	1	Пр. работа	25.02.2022	
46.	Работа с пиктограммами «пылесос», «пылесосить».	1		01.03.2022	
47.	Правила хранения продуктов. Места хранения: холодильник, шкафчик и емкости для хранения сухих продуктов.	1		04.03.2022	
48.	Повторение.	1		08.03.2022	
49.	Способы хранения продуктов.	1	Пр. работа	11.03.2022	
50.	Определение сроков реализации молочных продуктов.	1		15.03.2022	
51.	Знакомство с понятием «чай». Видеоролики о выращивании чая.	1		18.03.2022	
52.	Рассматривание разных чайников. Практические занятия по использованию чайника.	1		22.03.2022	
53.	Упражнения в выборе чая и способов его заваривания.	1	Пр. работа	05.04.2022	
54.	Расширение обучающих и проблемных ситуаций по ПДД в сюжетных подвижных играх.	1		08.04.2022	
55.	Расширение обучающих ситуаций по правилам безопасного поведения с использованием комплекта «Азбука	1		12.04.2022	

	здоровья и гигиены».				
56.	Расширение обучающих и проблемных ситуаций по правилам безопасного поведения с использованием комплекта «Азбука здоровья и гигиены».	1	Собеседование	15.04.2022	
57.	Расширение обучающих ситуаций по правилам безопасного поведения с использованием комплекта «Азбука железной дороги».	1		19.04.2022	
58.	Расширение обучающих и проблемных ситуаций по правилам безопасного поведения с использованием комплекта «Азбука железной дороги».	1	Собеседование	22.04.2022	
59.	Аудиальные (отработка реакций на звуки) упражнения, позволяющие скорректировать поведение учащихся на улице.	1	Устный опрос	26.04.2022	
60.	Аудиальные упражнения, позволяющие скорректировать поведение учащихся на улице.	1		29.04.2022	
61.	«Чтение» звуков улицы для формирования контроля ситуации: местонахождение источника звука (движущийся транспорт и пр.).			03.05.2022	
62.	«Чтение» звуков улицы для формирования контроля ситуации: местонахождение источника звука.	1		06.05.2022	
63.	Сравнение контрастных и близких по звучанию неречевых звуков.	1	Собеседование	10.05.2022	
64.	Восприятие неречевых звуков разной громкости.	1		13.05.2022	
65.	Повторение.	1		17.05.2022	
66.	Упражнения для закрепления по теме «Безопасность».	1		20.05.2022	
67.	Упражнения для закрепления по теме «Безопасность».	1		24.05.2022	
68.	Повторение.				