

ПРИНЯТА

решением педагогического совета

Протокол № 1 от 31.08.21

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ школы-интерната № 22

Иванова И.Ю.

Приказ № 108 от 31.08.21 2021 г.



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

Рабочая программа
по здоровью и основам безопасности жизнедеятельности
для 8 в класса
на 2021-2022 учебный год

учитель: Ефимова Е. А.

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 учащимся 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 профилактики. 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 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.

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 от 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, Санкт-Петербург, ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2011 г.

На изучения предмета: «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности » в 8 «В» 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.

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

Использование современных образовательных 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.

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:

Вид учебной деятельности	Форма, режим	Этап изучения материала
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.

- 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

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Виды и формы контроля	Сроки выполнения	
				по плану	по плану
1.	Упражнения на формирование культурно – гигиенических навыков и элементарных представлений о ЗОЖ.	1		01.09.2021	
2.	Отработка правил гигиены.	1	Пр. работа	03.09.2021	
3.	Посуда. Виды посуды.	1		08.09.2021	
4.	Уход за посудой.	1		10.09.2021	
5.	«Режим питания».	1		15.09.2021	
6.	Беседа «Соблюдение режима питания».	1		17.09.2021	
7.	Безопасное поведение в столовой.	1		22.09.2021	
8.	Моделирование ситуации «Один дома».	1	Пр. работа	24.09.2021	
9.	Беседа: «Об опасных ситуациях на улице».	1		29.09.2021	
10.	Формирование понятия «Незнакомые люди».	1		01.10.2021	
11.	Наблюдение за движущимся транспортом. Повторение правил дорожного движения.	1	Собеседование	06.10.2021	
12.	Выбор средств для ухода за одеждой (щетка, утюг, стиральная машина, порошок).	1	Пр. работа	08.10.2021	
13.	Стирка мелкого белья. Определение температуры воды, безопасная дозировка порошка.	1	Пр. работа	13.10.2021	
14.	Чтение рассказа М. Манакова «Мы - пешеходы».	1		15.10.2021	
15.	Рисование иллюстраций к рассказу «Мы - пешеходы».	1		20.10.2021	
16.	Чтение рассказа Я. Пимулова «Это моя улица».	1	Пр. работа	22.10.2021	
17.	Повторение.	1		05.11.2021	
18.	Ситуационная игра: «Безопасность в природе».	1	Дид. игра	10.11.2021	
19.	Рассматривание иллюстраций, изображающих опасные ситуации во время поездок на природу.	1		12.11.2021	
20.	Просмотр видеофрагментов об опасных ситуациях во время поездок на природу	1		17.11.2021	
21.	Дифференциация понятий «Знакомые и незнакомые люди».	1	Тестирование	19.11.2021	
22.	Наблюдение за движущимся транспортом и поведением пешеходов.	1		24.11.2021	
23.	Повторение.	1		26.11.2021	
24.	Моделирование ситуации «Один дома».	1	Дид. игра	01.12.2021	
25.	Моделирование ситуации: «В дверь позвонил незнакомый человек».	1	Дид. игра	03.12.2021	
26.	Повторение.	1		08.12.2021	
27.	Рассматривание рук до мытья и после	1		10.12.2021	

	гигиенических процедур.				
28.	Посуда. Виды посуды.	1		15.12.2021	
29.	Средства для ухода за посудой.	1		17.12.2021	
30.	Режим питания: повторение и уточнение, что принято есть на завтрак, обед, полдник и ужин.	1		22.12.2021	
31.	Выбор и номинация средств и предметов ухода за одеждой.	1		24.12.2021	
32.	Выбор и номинация средств и предметов ухода за одеждой (стиральная машина, утюг).	1		12.01.2022	
33.	Уточнение представлений об охране зрения.	1		14.01.2022	
34.	Отработка процедуры ухода за глазами. Гимнастика для глаз.	1	Пр. работа	19.01.2022	
35.	Беседы и упражнения на уточнение представлений учащихся о свойствах воды.	1		21.01.2022	
36.	Дидактические игры на уточнение представлений учащихся о свойствах воды.	1	Дид. игра	26.01.2022	
37.	Уточнение представлений учащихся о назначении моющих средств	1		28.01.2022	
38.	Правила безопасного использования моющих средств	1		02.02.2022	
39.	Практические действия: мытьё посуды.	1	Пр. работа	04.02.2022	
40.	Практические действия по уборке в классе.	1	Пр. работа	09.02.2022	
41.	Практические действия по уборке в классе.	1	Пр. работа	11.02.2022	
42.	Уточнение представлений о правилах хранения продуктов.	1		16.02.2022	
43.	Уточнение представлений о правилах хранения продуктов.	1		18.02.2022	
44.	Повторение.	1		23.02.2022	
45.	Знакомство с понятием «Витамины».	1		25.02.2022	
46.	Знакомство с правилами обработки фруктов и овощей.	1		02.03.2022	
47.	Беседы о правилах безопасности при пользовании электрическими розетками.	1		04.03.2022	
48.	Беседа о правилах безопасности пользования бытовыми приборами.	1		09.03.2022	
49.	Повторение.	1		11.03.2022	
50.	Упражнения и беседы для формирования алгоритма обращения с утюгом.	1	Собеседование	16.03.2022	
51.	Упражнения и беседы для формирования алгоритма обращения с утюгом.	1		18.03.2022	
52.	Создание иллюстраций, отражающих правильное использование утюга.	1		23.03.2022	

53.	Практические занятия: глажка носового платка.	1	Пр. работа	06.04.2022	
54.	Повторение правил дорожного движения.	1	Тестирование	08.04.2022	
55.	Проигрывание ситуаций: «Переход через дорогу» по пешеходному переходу.	1	Дид. игра	13.04.2022	
56.	Проигрывание ситуаций: «Переход по сигналу светофора и без светофора».	1	Дид. игра	15.04.2022	
57.	Дидактическая игра «Регулировщик и светофор».	1	Дид. игра	20.04.2022	
58.	Закрепление представлений учащихся об адресе.	1		22.04.2022	
59.	Дидактическая игра «Назови, где ты живёшь, учишься».	1		27.04.2022	
60.	Дидактическая игра «Назови, где ты живёшь, учишься».	1	Дид. игра	29.04.2022	
61.	Повторение.	1		04.05.2022	
62.	Проигрывание ситуации: «Я заблудился. К кому надо обратиться за помощью?»	1	Пр. работа	06.05.2022	
63.	Телефонные номера экстренных служб.	1		11.05.2022	
64.	Повторение.	1		13.05.2022	
65.	Проигрывание ситуации: «Мне необходимо самостоятельно приехать в бассейн».	1	Пр. работа	18.05.2022	
66.	Проигрывание ситуации: «Мне необходимо самостоятельно приехать в школу».	1	Пр. работа	20.05.2022	
67.	Проигрывание ситуации: «Мне необходимо самостоятельно приехать в библиотеку».	1	Пр. работа	25.05.2022	
68.	Повторение.	1			