



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 613 Московского района Санкт-Петербурга**

Московский пр., дом. 203

Тел.: 417 32 10

Обсуждена и согласована

Председатель МО Нежильченко Н.А.

« ____ » _____ 20__ г.

Обсуждена и согласована

Заместитель директора по УР

О.А. Авдоница

« ____ » _____ 20__ г.

Принята педагогическим советом

школы № 613

Протокол № _____ от

« ____ » _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы № 613

О.Н. Рябова

« ____ » _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по Здоровью и основам безопасности жизнедеятельности
7 Б КЛАССА
II варианта обучения,
(адаптированная для учащихся с интеллектуальными
нарушениями)**

Составлена учителем: Лазаревой Юлией Игоревной
высшей квалификационной категории

Учебный год: 2020-2021
Санкт - Петербург

Пояснительная записка к рабочей программе по курсу «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности» 7 б класс

Нормативная основа программы

Учебный план разработан с учетом особенностей обучающихся с умственной отсталостью и сформирован в соответствии с требованиями, изложенными в следующих документах:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015.
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26 (далее - СанПиН 2.4.2.3286-15)
- Приказом Минобрнауки России от 22.12.2014 № 1601
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения ГБОУ школа № 613
- Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования ГБОУ школа № 613; Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью/ Л.Б. Баряева, Д. И. Бойков, В. И. Липакова и др. - СПб.: ЦДК проф., 2011г.
- Учебный план ГБОУ школы № 613 на 2020/2021 учебный год.

Цель:

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

Задачи:

- ознакомление учащихся с особенностями здоровья и здорового образа жизни и правилами поведения в различных ситуациях, исходя из требований безопасности жизнедеятельности;
- организацию предметно-развивающей среды для обучения учащихся правилам здоровьесбережения и безопасности;
- развитие мотивационно-потребностной сферы учащихся, ориентированной на соблюдение доступных их восприятию норм здорового образа жизни и правил безопасности;
- формирование способности учеников 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;
- индивидуальный и дифференцированный подход в общении учителя и учащихся в процессе игр и игровых упражнений;
- последовательно-параллельную работу по обучению основам здорового образа жизни и правилам безопасности жизнедеятельности;
- умения и навыки называть своё имя, говорить о себе от первого лица;
- способности выражать свои потребности, значимые для здоровья и сохранения его, используя невербальные и вербальные средства общения;

- 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;
- представления о процессах и алгоритме умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих их, в доступном учащемуся предметном мире, о назначении предметов, правилах их безопасного использования;
- положительный настрой на выполнение элементарных гигиенических процедур, чувство 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.);
- умение элементарно описывать своё самочувствие, способность привлечь внимание педагога в случае неважного самочувствия, недомогания;
- желание разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья;
- устойчивый интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения, к развитию своей самостоятельности.

Количество учебных часов

Программа рассчитана на 1 час в неделю (согласно учебному плану). При 34 учебных неделях общее количество часов на курс «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности» в 7 б классе составит 34 часа.

- 1 четверть – 7 часов
- 2 четверть – 7 часов
- 3 четверть – 10 часов
- 4 четверть – 10 часов

Используемый учебно-методический комплект

В соответствии с образовательной программой школы использован следующий учебно-методический комплект:

1. Баряева Л.Б., Бойков Д.И., Гаврилушкина О.П., Яковлева Н.Н., Липакова В.И. Програмао бразования учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью. – СПб.: ЦДК проф. Баряевой Л.Б., 2011.
2. Жукова Н.С. Букварь: Учебное пособие. – М; 2010.
3. . Баряева Л.Б., Логинова Е. Т., Лопатина Л. В. Я - говорю! Упражнения с пиктограммами: рабочая тетрадь для занятий с детьми. - М.: ДРОФА, 2007.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе на:	
			Уроки	практические работы, уроки развития речи
1	Формирование культурно-гигиенических навыков и элементарных представлений о здоровом образе жизни	10	10	10
2	Уход за жилищем	5	5	5
3	Питание	6	6	6
4	Безопасность в доме, на улице, в природе	13	13	13
	Итого:	34	34	34

Содержание учебного предмета

№ п/п	Название темы	Необходимое количество часов для ее изучения	Основные изучаемые вопросы темы
1.	Формирование культурно-гигиенических навыков и элементарных представлений о здоровом образе жизни	10	Уход за руками, лицом. Тренировочные упражнения с использованием предметов личной гигиены. Беседы о необходимости ухода за волосами и упражнения с предметами для ухода за волосами. Расчесывание волос. Приемы использования фена. Правила гигиены: расческа, зубная щетка, полотенце, носовой платок. Гимнастика для глаз. Беседы о необходимости закаливающих процедур и тренировочных упражнений для глаз, рук, ног. Чтение литературных произведений о здоровье, о правильном и неправильном поведении в разных ситуациях. Знаки безопасности. Знакомство с половиками о здоровье. Уход за носом. Дыхательные упражнения. Алгоритм пользования туалетом. Свойства воды. Вода как важное средство поддержания чистоты тела и жилища.
1.	Уход за жилищем	5	Уборка квартиры для сохранения здоровья человека. Переноска, раскатывание, скатывание коврика. Способы уборки пыли. Способы чистки ковров. Дидактические упражнения с бытовыми предметами: узнавание и называние (посуда, гигиенические средства, телевизор, утюг, пылесос, гладильная доска). Вытирание пыли влажной тряпкой, подметание пола, уборка с использованием пылесоса.
1.	Питание	6	Поведение во время еды. Роль воды в жизни человека, растений, животных. Роль воды для питания человека. Чистая и грязная вода. Вода для приготовления пищи. Включение электрического чайника. Правила хранения продуктов. Места хранения продуктов: холодильник, шкафчик, емкости для хранения сухих продуктов. Умение считывать срок реализации молочных продуктов. Понятие «чай». Виды чая (россыпь, в пакетиках).
1.	Безопасность в доме, на улице, в природе	13	Правила безопасного пользования туалетом. Закрывание и открывание двери. Правила пользования пылесосом. Пожароопасные предметы и средства пожаротушения. Пожарные и эвакуационные знаки. Рассматривание комнатных растений и способы ухода за ними. Дорожные знаки. Правила поведения на улице. Уточнение представлений о труде пожарных, сотрудников ГИБДД и их значимости. «Чтение» звуков улицы.

**Основные требования к уровню знаний и умений учащихся
по здоровью и основам безопасности жизнедеятельности
(к образовательным результатам)
к концу 7 класса**

Достаточный уровень:	Минимальный уровень:
<p>Обучающиеся должны знать/понимать: Основные правила и средства по уходу за волосами, кожей лица и рук. Иметь представления о продуктах питания, санитарной обработке и хранении продуктов, о здоровом питании, видах посуды, сервировке стола, правилах поведения за столом и безопасной работы с бытовыми приборами. Названия и способ использования бытовых электроприборов. Правила и знаки дорожного движения для пешеходов. Правила безопасного поведения при встрече с незнакомым человеком, в природе, на водоёмах. Правила поведения в классе. Классный кабинет, свои учебные принадлежности, своё место в классе.</p>	<p>Обучающиеся должны знать/понимать: Части лица и тела. Продукты питания. Правила поведения в классе, школе. Дифференцировать свои школьные принадлежности от игрушек.</p>
<p>Обучающиеся должны уметь: Соблюдать правила личной гигиены. Осуществлять уборку помещения. Соблюдать правила дорожного движения, безопасного поведения при встрече с незнакомым человеком, в природе, на водоёмах. Выполнять простые инструкции педагога.</p>	<p>Обучающиеся должны уметь: Соблюдать правила личной гигиены. Осуществлять уборку помещения с помощью учителя. Сосредотачивать внимание на предоставляемом учебном материале. Выполнять простейшие инструкции учителя.</p>

**Календарно-тематическое планирование по ОБЖ
на 2020-2021 учебный год**

№ п.п. год	№ п.п. четв.	Тема урока	Планируемая дата	Фактическая дата
I четверть				
1	1	Уход за руками и лицом	7.09.	
2	2	Уход за волосами	14.09.	
3	3	Правила гигиены	21.09.	
4	4	Закаливающие процедуры и тренировочные упражнения для глаз, рук, ног.	28.09.	
5	5	Пословицы и поговорки о здоровье и здоровьесбережении	5.10.	
6	6	Уборка квартиры	12.10.	
7	7	Бытовые приборы	19.10.	
II четверть				
8	1	Поведение во время еды	9.11.	
9	2	Роль воды в жизни человека	16.11.	
10	3	«Если температура ниже нуля градусов»	23.11.	
11	4	Электрический чайник	30.11.	
12	5	Ориентировка в пространстве класса	7.12.	
13	6	Пылесос. Уборка пыли	14.12.	
14	7	Пожароопасные предметы и средства пожаротушения	21.12.	
III четверть				
15	1	Ядовитые растения	11.01.	
16	2	Ориентировка в пространстве	18.01.	
17	3	Движение пешеходов	25.01.	
18	4	Обязанности пассажиров и правила перевозки людей	1.02.	
19	5	Сигналы светофора и регулировщика	8.02.	
20	6	Дорожные знаки и дорожная разметка	15.02.	
21	7	Опасные бытовые привычки на дороге	22.02.	
22	8	Уход за носом	1.03.	
23	9	Правильное пользование туалетом	8.03.	
24	10	Свойства воды. Вода как средство поддержания чистоты тела	15.03.	
IV четверть				
25	1	Уборка в доме	29.03.	
26	2	Способы уборки в помещениях	5.04.	
27	3	Правила хранения продуктов	12.04.	
28	4	Места хранения продуктов	19.04.	
29	5	Способы хранения продуктов	26.04.	
30	6	Знакомство с понятием «Чай»	3.05.	
31	7	Выращивание чая	10.05.	
32	8	Безопасность поведения на природе	17.05.	
33	9	Безопасность поведения в доме и на улице	24.05.	
34	10	«Чтение» звуков улицы	24.05.	