



**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.

«26» августа 2021 г.

Обсуждена и согласована

Заместитель директора по УР

О.А. Авдоница

«27» августа 2021 г.

Принята педагогическим советом

школы № 613

Протокол № 1 от

«30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы № 613

О.Н. Рябова

«01» сентября 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

Составлена учителем: Лазаревой Юлией Игоревной
высшей квалификационной категории

Учебный год: 2021-2022
Санкт – Петербург

Пояснительная записка к рабочей программе по курсу «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности» 8 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:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального базисного учебного плана, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28-09-2020 года N 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ № 2 от 28-01-2021 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" вступает в силу с 01.03.2021 года.
- Приказа О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 года N 254;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- Распоряжением Комитета по образованию от 12-04-2021 № 1013-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2021/2022 учебном году»;
- Инструктивно-методическим письмом Комитета по образованию Санкт-Петербурга № 03-28-4760/21-0-0 от 03-06-2021 «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, осуществляющих обучение по адаптированным основным общеобразовательным программам, на 2021-2022 учебный год»;
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения ГБОУ школа № 613.
- Учебный план на 2021-2022 учебный год.

Цели и задачи обучения по предмету «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности» в 8 «б» классе

Цели:

- 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 здоровья сбережения 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 здоровья сберегающего 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 8 б классе составит 34 часа.

- 1 четверть – 8 часов
- 2 четверть – 8 часов
- 3 четверть – 10 часов
- 4 четверть – 8 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 закалывающих 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 половицами о здоровье. Уход за носом. Дыхательные упражнения. Алгоритм пользования туалетом. Свойства воды. Вода как важное средство поддержания чистоты тела и жилища.
2.	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.
3.	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 считать срок реализации молочных продуктов. Понятие «чай». Виды чая(россыпь, в пакетиках).
4.	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 8 класса

Достаточный уровень:	Минимальный уровень:
<p>Обучающиеся должны знать/понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Обучающиеся должны знать/понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Части лица и тела. Продукты питания. - Правила поведения в классе, школе. - Дифференцировать свои школьные принадлежности от игрушек.
<p>Обучающиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Обучающиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Соблюдать правила личной гигиены. - Осуществлять уборку помещения с помощью учителя. - Сосредотачивать внимание на предоставляемом учебном материале. - Выполнять простейшие инструкции учителя.

**Календарно-тематическое планирование по ОБЖ
на 2021-2022 учебный год**

№ п.п. год	№ п.п. четв.	Тема урока	Планируемая дата	Фактическая дата
I четверть				
1	1	Правила личной гигиены.	2.09.	
2	2	"Здоровые волосы".	9.09.	
3	3	Косметические средства для волос, их применение.	16.09.	
4	4	Основные правила ухода за волосами.	23.09.	
5	5	Уход за жилищем. Поведение в квартире.	30.09.	
6	6	Представления об адресе.	7.10.	
7	7	Мой домашний адрес	14.10.	
8	8	Составление своего адреса (название улицы) из букв.	21.10.	
II четверть				
9	1	Питание. Режим питания. Правила приёма пищи.	4.11.	
10	2	Питание. Приготовление простых бутербродов.	11.11.	
11	3	Питание. Беседа о здоровом питании.	18.11.	
12	4	Безопасность в доме, на улице и в природе. "Один дома".	25.11.	
13	5	Безопасность в доме, на улице и в природе. "Если в доме сломался водопровод".	2.12.	
14	6	Безопасность в доме, на улице и в природе. "Опасные предметы, которые нельзя брать".	9.12.	
15	7	Безопасность в доме, на улице и в природе. "Опасные предметы, которые нельзя брать".	16.12.	
16	8	Безопасность в доме, на улице и в природе. "Если в доме сломался лифт".	23.12.	
III четверть				
17	1	Режим питания. Беседы о режиме питания.	13.01.	
18	2	Прием пищи.	20.01.	
19	3	Уточнение представлений о правилах хранения продуктов.	27.01.	
20	4	Уход за одеждой. Стирка белья.	3.02.	
21	5	Уход за одеждой. Сушка белья.	10.02.	
22	6	Уход за одеждой. Стирка белья: полный алгоритм выполнения.	17.02.	
23	7	Уход за обувью. Летняя обувь.	24.02.	
24	8	Уход за обувью. Демисезонная обувь.	3.03.	
25	9	Уход за обувью зимой.	10.03.	
26	10	Повторение изученного материала.	17.03.	

IV четверть				
27	1	Правила дорожного движения для пешеходов.	7.04.	
28	2	Экскурсия к пешеходному переходу.	14.04.	
29	3	Тренировочные упражнения на пешеходном переходе.	21.04.	
30	4	Витамины. Обработка фруктов и овощей.	28.04.	
31	5	Безопасность на природе. Ситуационные игры по теме.	5.05.	
32	6	Безопасность на природе. Правила поведения летом на водоёме.	12.05.	
33	7	Посуда и уход за ней. Дидактические упражнения и практические действия с мытьем посуды	19.05.	
34	8	Повторение изученного материала.	26.05.	

Ресурсное обеспечение программы

1. Баряева Л.Б., Бойков Д.И., Гаврилушкина О.П., Яковлева Н.Н., Липакова В.И. Программа образования учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью. – СПб.: ЦДК проф. Баряевой Л.Б., 2011.
2. Детские частушки, шутки, прибаутки. Популярное пособие для родителей и педагогов. / Сост. Бахметьева Т.И., Соколова Г.Т. Худ. Соколов Г.В., Куров В.Н. – Ярославль: «Академия развития» – 1997.
3. Воронкова В.В. Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе. Пособие для учителей. – М; 1994.
4. Баряева Л.Б., Логинова Е. Т., Лопатина Л. В. Я - говорю! Упражнения с пиктограммами: рабочая тетрадь для занятий с детьми. - М.: ДРОФА, 2007.
5. Жукова Н.С. Букварь: Учебное пособие. – М; 2010.
6. «Азбука дорожного движения», Баряева Л.Б., Жевенеров В.Л.,
7. Загребяева Е.В., Москва, ДРОФА, 2008г.
8. Дидактический материал в картинках «Внимание! Опасно!
9. Правила безопасного поведения ребёнка», Москва, Школьная пресса, 2010г.
10. Рабочие тетради из серии «Я - говорю» Баряева Л.Б., Логинова Е.Т., Лопатина Л.В., Дрофа, 2008г.
11. «Формирование навыков социально-бытовой ориентировки у детей с нарушением в развитии. Путешествие в мир окружающих предметов» Кислякова Ю.Н., М, ВЛАДОС, 2004г