



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

Московский пр., дом. 203

Тел.: 417 32 10

Обсуждена и согласована
Председатель МО _____
Н.А. Нежильченко
« 26 » августа 2021 г.

Обсуждена и согласована
Заместитель директора по УР
О.А. Авдонина

« 27 » августа 2021 г.

Принята педагогическим советом
школы № 613
Протокол № 1 от
« 30 » августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы № 613
О.Н. Рябова

Приказ № 55
« 01 » сентября 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по Здоровью и основам безопасности жизнедеятельности
10 - Б КЛАССА
II варианта обучения,
(адаптированная для учащихся с интеллектуальными
нарушениями)

Составлена учителем: Карахановой Натальей Валерьевной
высшей квалификационной категории

Учебный год: 2021-2022
Санкт - Петербург

**Пояснительная записка к рабочей программе по курсу
«Здоровье и основам безопасности жизнедеятельности» 10 б класс**

Нормативная основа программы

- 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 молодёжи»;
- 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, утвержденный 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 г

Цели и задачи обучения по предмету «Здоровье и основы безопасной жизнедеятельности» в 10 б классе

Цель: Формировать у учащихся систему жизненно-необходимых практических навыков и умений, обеспечивающих их адекватное поведение в реальной жизни.

Задачи:

- ознакомить учащихся с особенностями здоровья и здорового образа жизни и правилами поведения в различных ситуациях, исходя из требований безопасности жизнедеятельности;
- организовать предметно-развивающую среду для обучения учащихся правилам здоровье сбережения и безопасности;
- развивать мотивационно-потребностной сферы учащихся, ориентированной на соблюдение доступных их восприятию норм здорового образа жизни и правил безопасности;
- формировать 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;
- обеспечить индивидуальный и дифференцированный подход в общении учителя и учащихся в процессе игр и игровых упражнений;

Количество учебных часов

Программа рассчитана на 1 час в неделю (согласно учебному плану). При 34 учебных неделях общее количество часов на изучение предмета «Здоровье и основы безопасной жизнедеятельности» в 10 б классе составит 34 часа.

- 1 четверть – 8 часов
- 2 четверть – 8 часов
- 3 четверть – 10 часов
- 4 четверть – 8 часов

Общая характеристика учебного предмета

Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности (ОБЖ). Целью обучения данному предмету является освоение воспитанниками системы жизненно необходимых практических навыков и умений, обеспечивающих адекватное поведение в реальной жизни. Обучение организуется с учетом местных и региональных особенностей, в том числе климатических и сезонных изменений в природе. На уроках формируются элементарные навыки самообслуживания с частичной помощью взрослых, а затем и с элементами самостоятельности, культурно-гигиенические навыки, выполняемые совместно со взрослым, по подражанию действиям взрослого, 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.

На уроках учат применять в быту и в процессе ориентировки в окружающем мире:

- невербальные и вербальные средства общения, необходимые для самообслуживания, выполнения культурно-гигиенических процедур (сообщать о своих действиях, демонстрировать умения, обращаться за помощью в случае затруднений);
- предметы и материалы, необходимые для становления и развития навыков самообслуживания, культурно-гигиенических навыков (предметы гигиены, одежда, посуда) с

использованием специальных символов (картинки, пиктограммы), с которыми дети многократно знакомятся в различных бытовых и игровых ситуациях;

- навыки и умения по уходу за своими вещами, игрушками, учебными вещами и т. п.;
- алгоритм действия, который дается учащимся поэтапно и с помощью наглядных схем (мнемотаблицы, алгоритмические предписания в виде пиктограмм и т. п.);
- наиболее употребляемые знаковые системы (светофор, цвет специального автомобиля, например пожарного, скорой помощи; предупреждающие, запрещающие, информационные и другие знаки, регулирующие поведение людей в общественных местах и в природе);
- правила поведения в различных экстремальных ситуациях, которые могут возникнуть дома, на улице, в природе;
- информационно-бытовые знания, обеспечивающие им комфортное проживание.

В процессе изучения тематических групп по предмету «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности» учащиеся должны: уточнить и закрепить понятийный аппарат (название предметов, действий с ними); четко представлять последовательность операций с бытовыми предметами, при этом знать правила безопасности; уметь вести себя в чрезвычайных ситуациях; освоить модели межличностного общения, необходимые в различных ситуациях.

Особенности организации учебного процесса по предмету:

Формы работы:

- игровая
- предметно-практическая
- трудовая
- элементарная учебная деятельность

Традиционные методы обучения:

1. Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа.
2. Наглядные методы: наблюдение, работа с наглядными пособиями.
3. Практические методы: взаимодействие с предметами и дидактическими игрушками.

Используемые виды и формы контроля

Во втором варианте обучения оценка деятельности учащихся определяется понятиями «усвоил» или «не усвоил». Пятибалльная система оценок и контрольные работы не предусмотрены.

Перечень оборудования и дидактического материала для данного предмета

Предметы личной гигиены, средства личной гигиены, моющие средства, инвентарь для уборки помещения. Предметные картинки на темы: «Питание», «Гигиена», «Азбука дорожного движения» и проч. Игрушки и пиктограммы.

Список используемой литературы

1. Программа обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью / Л.Б. Баряева, Д.И. Бойков, В.И. Липакова и др.; Под. ред. Л.Б. Баряева, Н.Н. Яковлевой. – СПб.; ЦПК проф. Л.Б. Баряева, 2011.
2. Баряева Л.Б. Азбука дорожного движения: Рабочая тетрадь для занятий с детьми старшего дошкольного возраста. –М.: ДРОФА, 2007.
3. Безопасное поведение на улицах и дорогах: 1-4 кл.: Пособие для учащихся /Под ред. П.В.Ижевского. –М.: Просвещение, 2007.

**Основные требования к уровню знаний и умений учащихся
по здоровью и основам безопасности жизнедеятельности
(к образовательным результатам) к концу 10 класса**

| Достаточный уровень: | Минимальный уровень: |
|---|--|
| <p>Обучающиеся должны знать/понимать:</p> <p>Основные правила и средства по уходу за волосами, кожей лица и рук.</p> <p>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.</p> <p>Названия и способ использования бытовых электроприборов.</p> <p>Правила и знаки дорожного движения для пешеходов.</p> <p>Правила безопасного поведения при встрече с незнакомым человеком, в природе, на водоёмах.</p> <p>Правила поведения в классе.</p> <p>Классный кабинет, свои учебные принадлежности, своё место в классе.</p> | <p>Обучающиеся должны знать/понимать:</p> <p>Части лица и тела. Продукты питания.</p> <p>Правила поведения в классе, школе.</p> <p>Дифференцировать свои школьные принадлежности от игрушек.</p> |
| <p>Обучающиеся должны уметь:</p> <p>Соблюдать правила личной гигиены.</p> <p>Осуществлять уборку помещения.</p> <p>Соблюдать правила дорожного движения, безопасного поведения при встрече с незнакомым человеком, в природе, на водоёмах.</p> <p>Выполнять простые инструкции педагога.</p> | <p>Обучающиеся должны уметь:</p> <p>Соблюдать правила личной гигиены.</p> <p>Осуществлять уборку помещения с помощью учителя.</p> <p>Сосредотачивать внимание на предоставляемом учебном материале.</p> <p>Выполнять простейшие инструкции учителя.</p> |

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 | 9 | 1 | 8 |
| 2 | Уход за жилищем | 10 | 5 | 5 |
| 3 | Питание | 7 | 5 | 2 |
| 4 | Безопасность в доме и на улице в | 8 | 4 | 4 |

| | | | | |
|--|---------|----|----|----|
| | природе | | | |
| В нижней части таблицы часы суммируются | | | | |
| Итого: | | 34 | 15 | 19 |

Содержание учебного предмета

| № п/п | Название темы | Необходимое количество часов для ее изучения | Основные изучаемые вопросы темы |
|------------------|---|---|--|
| 1 | Формирование культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания. | 9 | Обобщение знаний учащихся о личной гигиене в имитационных упражнениях, беседах и практических действиях. Дидактические игры на выбор и называние предметов личной гигиены. Обобщение знаний учащихся о последовательности процесса ухода за волосами. Название и нахождение на картинках предметов ухода за волосами. Упражнение в выборе моющих средств для мытья рук и головы. Закрепление знаний о необходимости носить чистую одежду и обувь, соответствующего размера, осуществлять необходимый уход. |
| 2 | Уход за жилищем | 10 | Беседы о значении уборки помещения для сохранения здоровья. Знакомство уточнение представлений обучающихся о средствах для уборки в жилище. Работа с иллюстративным материалом по теме. Сюжетно-дидактические игры по отработке алгоритма покупок предметов гигиены и предметов ухода за жильём. Практические упражнения по применению уборочного инвентаря. Обучение правилам безопасного пользования электроприборами. |
| 3 | Питание. | 7 | Беседы о правильном и здоровом питании, режиме питания. Знакомство с правилами приготовления блюд с соблюдением мер гигиены, с правилами хранения продуктов. Обучение правилам безопасности на кухне. |
| 4 | Безопасность в доме и на улице в природе | 8 | Беседы о правилах и знаках дорожного движения. Беседы о возможных неполадках систем снабжения дома. Обучение навыкам экстренного вызова помощи. Беседы о безопасном поведении на водоемах, в лесу, с незнакомыми людьми. |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | Беседы об ответственности за правонарушения. |
|--|--|--|--|

Календарно-тематическое планирование по предмету «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности»

1 четверть – 8 часов

| | № | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения уроков | |
|---|---|--|--------------|------------------------|------------------|
| | | | | Дата планируемая | Дата фактическая |
| 1 | 1 | Волосы. Типы волос. | 1 | 02.09.21 | |
| 2 | 2 | Волосы. Уход за волосами. Средства по уходу за волосами. | 1 | 09.09.21 | |
| 3 | 3 | Одежда. Виды одежды. Размер одежды. | 1 | 16.09.21 | |
| 4 | 4 | Одежда. Уход за одеждой. | 1 | 23.09.21 | |
| 5 | 5 | Обувь. Виды обуви. Размер обуви. | 1 | 30.09.21 | |
| 6 | 6 | Обувь. Уход за обувью. | 1 | 07.10.21 | |
| 7 | 7 | Болезни, виды болезней, симптомы простудных заболеваний. | 1 | 14.10.21 | |
| 8 | 8 | Лекарственные средства при простудных заболеваниях. | 1 | 21.10.21 | |

2 четверть – 8 часов

| | № | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения уроков | |
|----|---|--|--------------|------------------------|------------------|
| | | | | Дата планируемая | Дата фактическая |
| 9 | 1 | Аптека. Работа фармацевта. | 1 | 05.11.21 | |
| 10 | 2 | Дыхательные упражнения. Гимнастика А.Н.Стрельниковой. | 1 | 12.11.21 | |
| 11 | 3 | Гимнастика для глаз. Упражнения. | 1 | 19.11.21 | |
| 12 | 4 | Гимнастика для укрепления здоровья тела. Упражнения. | 1 | 26.11.21 | |
| 13 | 5 | Жилище человека. Домашний адрес, телефон. | 1 | 02.12.21 | |
| 14 | 6 | Жилище человека. Создание уюта в доме. Виды комнат в квартире. | 1 | 09.12.21 | |
| 15 | 7 | Мебель в квартире. Виды мебели и её функции. | 1 | 16.12.21 | |
| 16 | 8 | Посуда. Виды посуды. Уход за посудой. | 1 | 23.12.21 | |

3 четверть-10 часов

| № | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения уроков | |
|----|--|--------------|------------------------|------------------|
| | | | Дата планируемая | Дата фактическая |
| 17 | 1 Комнатные растения и уход за ними. | 1 | 13.01.22 | |
| 18 | 2 Питание. Беседа о правильном питании. | 1 | 20.01.22 | |
| 19 | 3 Вредные и полезные продукты. | 1 | 27.01.22 | |
| 20 | 4 Режим питания. | 1 | 03.02.22 | |
| 21 | 5 Бутерброды. Виды, способы приготовления. | 1 | 10.02.22 | |
| 22 | 6 Салаты, виды салатов. | 1 | 17.02.22 | |
| 23 | 7 Рецепт, чтение рецептов, технологической карты, пиктограмм. | 1 | 24.02.22 | |
| 24 | 8 Салаты. Простейшие рецепты салатов. | 1 | 03.03.22 | |
| 25 | 9 Салаты. Винегрет. | 1 | 10.03.22 | |
| 26 | 10 Салаты. Винегрет. Приготовление. (Практическое занятие.) | 1 | 17.03.22 | |

4 четверть – 8 часов

| № | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения уроков | |
|----|--|--------------|------------------------|------------------|
| | | | Дата планируемая | Дата фактическая |
| 27 | 1 Нож, тёрка. Правила безопасного пользования ножом, тёркой. | 1 | 07.04.22 | |
| 28 | 2 Крупы, виды круп (овсяная, гречневая, рисовая). Простейшие рецепты каш. | 1 | 14.04.22 | |
| 29 | 3 Технология приготовления каши. Правила безопасности при работе с плитой. | 1 | 21.04.22 | |
| 30 | 4 Правила дорожного движения для пешеходов. Знаки дорожного движения, разметка дороги. | 1 | 28.04.22 | |
| 31 | 5 Дорога от дома до школы и обратно. Алгоритм безопасного движения. | 1 | 05.05.22 | |
| 32 | 6 Правила безопасного поведения при посещении водоёмов. | 1 | 12.05.22 | |
| 33 | 7 Правила безопасного поведения в лесу. | 1 | 19.05.22 | |
| 34 | 8 Повторение изученного материала. | 1 | 26.05.22 | |

