



**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. Авдоница

« 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, 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 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 здоровья 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: 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>

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	

