



Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга  
*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение*  
*школа №17 Невского района Санкт-Петербурга*  
192131, Санкт-Петербург, ул. Бабушкина д.58 корп.1  
тел. 417-55-58 тел./факс 417-55-60  
ОКПО 53250470 ОКОГУ 23280 ОГРН 1027806078266 ИНН 7811066830 КПП 781101001

---

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
Образовательного учреждения  
Протокол № 1 от 31.08.2022

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор ГБОУ школа № 17  
\_\_\_\_\_ Сандеева С.В.  
Приказ №75 от 31.08.2022

**Рабочая программа**

**Предмет: Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности**  
**Вид программы: ООП НОО с ОВЗ (с умеренной умственной отсталостью, ТМНР)**  
**Класс: 12 в**

**Учитель: Лукьянова Светлана Сергеевна**

**Санкт-Петербург**  
**2022 год**

## Пояснительная записка

### 1. Цель рабочей программы

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

Задачи рабочей программы:

- формировать элементарные навыки самообслуживания;
- формировать культурно-гигиенические навыки;
- познакомить учащихся с особенностями здоровья и здорового образа жизни и правилами поведения в различных ситуациях, исходя из требований безопасности жизнедеятельности;
- формировать умения элементарно описывать свое самочувствие, способности привлечь внимание педагога в случае неважного самочувствия, недомогания (с использованием вербальных и невербальных средств);
- формировать элементарных предпосылок экологического сознания;
- организовать предметно-развивающую среду для обучения учащихся правилам здоровьесбережения и безопасности;
- формировать интерес к изучению себя, своих физических возможностей, представлений о физических возможностях других людей;
- обучать учащихся правилам поведения в ситуациях дорожного движения;
- обучать основам поведения в экстремальных ситуациях (на доступном уровне);
- развивать мотивационно-потребности сферы учащихся, ориентированной на соблюдение доступных их восприятию норм здорового образа жизни и правил безопасности;
- формировать способности выражать свои потребности, значимые для здоровья и сохранения его, используя невербальные и вербальные средства общения;
- формировать устойчивый интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения, к развитию своей самостоятельности.

### 2. Описание места предмета в учебном плане

Предметная область	Предмет	Кол-во часов в год	Кол-во часов в неделю
Окружающий мир	Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности	34	1

В соответствии с календарным учебным графиком, выходными и праздничными днями программа может быть скорректирована.

### 3. Ожидаемые результаты освоения учебного предмета.

В ходе предметно-практической, игровой и элементарной учебной деятельности у учащихся формируются основы безопасности собственной жизнедеятельности; представления о некоторых видах опасных ситуаций и способах поведения в стандартных и чрезвычайных опасных ситуациях; навыки осторожного и осмотрительного отношения к опасным ситуациям.

Результатом обучения по «Программе» должна стать социальная адаптация учащихся, максимально возможная самостоятельность в процессе жизнедеятельности, то есть социализации.

### 4. Материально-техническое обеспечение.

*Учебно-методический комплекс:*

1. Горбунова Н.А. ОБЖ. Поурочные планы. – Волгоград.: Издательство «Учитель-АСТ», 2002.
2. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. Расту здоровым. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2006.
3. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2006.
4. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2006.

5. Поляков В.В. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник. М.: Дрофа; ДиК, 1996.

6. Усачев А.А., Березин А.И. Школа безопасности: Учебное пособие для учащихся начальной школы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». – М.: Издательство АСТ, 1997.

*Материально-техническое обеспечение:*

- иллюстративный материал: картины, картинки, пиктограммы, фотографии, карточки, отражающие эмоциональный, бытовой, социальный, игровой опыт детей;
- сюжетные картинки, открытки о здоровье и здоровье сбережении;
- наборы картинок, пиктограмм, символизирующие предметы гигиены, бытовые предметы;
- детские бытовые приборы- игрушки, детская посуда, детская мебель;
- настольно-печатные игры.

Содержание учебного предмета.

Наименование разделов учебного предмета	Содержание тем учебного предмета
Формирование культурно-гигиенических навыков	Беседы и закрепление умений ухаживать за волосами. Упражнения на закрепление представлений об уходе за собой. Беседа на тему «по уходу за лицом для юношей и девушек». Упражнения на закрепление средств по уходу за волосами. Упражнения на закрепление умения ухаживать за своим лицом. Проигрывание ситуаций: «Аптека». Обращение к фармацевту с просьбой Покупка лекарственных средств. Проигрывание ситуаций: «Аптека». Покупка лекарственных средств: для обработки раны
Уход за жилищем	Беседы о необходимости влажной уборки и проветривания помещения, в котором находится больной. Отработка алгоритма действий ежедневной уборки и периодичности проветривания комнаты.
Питание	Беседы с учащимися о здоровом питании для человека. Беседа с учащимися о питании животных и для чего необходимо кормить их. Беседа о красоте фруктов, о значении их для здоровья человека, о пользе соков и напитков, приготовленных из различных фруктов. Чтение сказок, рассказов, просмотр видеосюжетов о пользе фруктов.
Безопасность в доме и на улице	Практические действия с бытовыми приборами: пылесос, чайник. Побуждение учащихся к рассказыванию по картинкам, картинам и иллюстрациям о своём городе. Беседа о поведении в природе. Знакомство с запрещающими и информационными знаками о запрете на разведение костров. Показ видеосюжетов об опасности лесных пожаров для животного мира. В специально организованных ситуациях побуждение учащихся к пониманию того, что музыка в природе бывает разной (шум воды, пение птиц, скрежет (звуковые шумы, звуки животных).

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема (раздел)	Дата план	Дата коррекции	Наименование темы урока	Кол-во часов	Содержание видов учебной деятельности
1	Формирование культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания и элементарных представлений о состоянии здоровья			Уход за волосами	1	Беседы и упражнения на закрепление представлений, учащихся об уходе за волосами и телом.
2	Формирование культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания и элементарных представлений о состоянии здоровья			Уход за телом.	1	
3	Питание			Здоровое питание	1	Беседы с учащимися о питании бутербродами и их месте в рационе здорового питания
4	Жилище			Помощь больному	1	Отработка алгоритма действий в различных образовательных ситуациях (вызов врача на дом, поведение в квартире, где есть больной гриппом). Просмотр мультфильмов по теме.
5	Безопасность в доме, в природе, на улице			Бытовая техника в доме	1	Практические действия (последовательность и безопасность) с бытовыми техническими приборами
6	Безопасность в доме, в природе, на улице			Предметы-помощники для дома.	1	Ознакомление учащихся с правилами безопасного использования предметов.
7	Формирование культурно-гигиенических навыков,			Сюжетно-ролевая игра «Парикмахер»	1	Закрепление понимания учащимися необходимости

	навыков самообслуживания и элементарных представлений о состоянии здоровья					стрижки волос и мытья головы с использованием предметов и космических средств по уходу за волосами
8	Формирование культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания и элементарных представлений о состоянии здоровья			Правильный уход за волосами. Этапы ухода	1	Основные правила ухода за волосами
9	Формирование культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания и элементарных представлений о состоянии здоровья			Уход за обувью.	1	Беседы и закрепление представлений о необходимости носить опрятную обувь.
10	Формирование культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания и элементарных представлений о состоянии здоровья			Уход за одеждой	1	Способы ухода за одеждой: ручная и машинная стирка, химчистка, ремонт одежды
11	Питание			Овощи-кладовая здоровья	1	Практические действия по приготовлению салатов из сырых овощей с соблюдением гигиенических процедур и правил безопасности
12	Жилище			«Если в доме больной..»	1	Знакомство учащихся с элементарными правилами ухода за больными
13	Безопасность в доме, в природе, на улице			«С электричеством и газом на «ВЫ»	1	Беседы, наблюдения и практические действия по эксплуатации электрической и газовой плиты с соблюдением

						правил противопожарной безопасности
14	Безопасность в доме, в природе, на улице			«Азбука безопасности»	1	Расширение представлений о поведении на улице, о правилах перехода через дорогу, о правилах обращения с огнеопасными предметами, о поведении в природе Просмотр мультфильмов по теме.
15	Формирование культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания и элементарных представлений о состоянии здоровья			Здоровье –это здорово!	1	Правила здорового образа жизни. Чтение пиктограмм по теме
16	Формирование культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания и элементарных представлений о состоянии здоровья			Символы по уходу за одеждой	1	Знакомство с пиктограммами, отражающими способы ухода за одеждой  Чтение пиктограмм на бирке одежды (с помощью учителя)
17	Формирование культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания и элементарных представлений о состоянии здоровья			Обувь разная нужна, обувь каждая важна»	1	Беседы и закрепление представлений о необходимости носить обувь, соответствующую размеру ноги, удобную и чистую
18	Жилище			«Для чего проветривают комнату, или из чего состоит воздух»	1	Проветривание: необходимость проветривания для здорового дыхания
19	Формирование культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания и элементарных представлений			Королева Простуда	1	Формирование у учащихся понятий «признаки простуды», «профилактика простудных заболеваний»

	о состоянии здоровья					
20	Питание			Правила пользования острыми предметами.	1	Обучение учащихся правилам безопасности при пользовании ножом
21	Формирование культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания и элементарных представлений о состоянии здоровья			Осторожно-лекарства .	1	Знакомство с основными лекарственными средствами домашней аптечки и перевязочными материалами
22	Формирование культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания и элементарных представлений о состоянии здоровья			Гимнастика для глаз	1	Дыхательные упражнения, упражнения для глаз. Беседы с учащимися о роле гимнастики
23	Формирование культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания и элементарных представлений о состоянии здоровья			Сюжетно-ролевая игра «В аптеке»	1	Виртуальная экскурсия в аптеку, покупка лекарственных средств. Игра-тренинг «В аптеке»
24	Безопасность в доме, в природе, на улице			Азбука безопасности	1	Закрепление правил дорожного движения. Просмотр мультфильмов по теме.
25	Формирование культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания и элементарных представлений о состоянии здоровья			Сюжетно-ролевая игра «Доктор»	1	Беседы, рассматривание иллюстраций людей во время болезни. Сюжетно-ролевые игры «Доктор» и др.
26	Формирование культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания и элементарных представлений			Сюжетно-ролевая игра «В поликлинике»	1	Виртуальная экскурсия в поликлинику с последующими образовательными ситуациями

	о состоянии здоровья					
27	Формирование культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания и элементарных представлений о состоянии здоровья			Окажи первую помощь	1	Диалоги и упражнения при оказании первой медицинской помощи. Диалоги у постели больного
28	Питание			Витамины для здоровья	1	Расширение представлений учащихся о витаминах
29	Жилище			«Чистота-залог здоровья»	1	Значение уборки для сохранения здоровья человека
30	Безопасность в доме, в природе, на улице			Умные знаки	1	Закрепление умений учащихся показывать, называть информационные знаки, предупреждающие и запрещающие знаки
31	Безопасность в доме, в природе, на улице			Вода в доме	1	Беседы с учащимися о возможных неполадках системы подачи воды
32	Формирование культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания и элементарных представлений о состоянии здоровья			Оказание первой помощи при ранениях и травмах	1	Тренинги по оказанию первой медицинской помощи. Первичная обработка раны
33	Формирование культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания и элементарных представлений о состоянии здоровья			Я выбираю здоровье	1	Беседа о значении отсутствии вредных привычек для здоровья человека. Просмотр мультфильмов по теме.
34	Безопасность в доме, в природе, на улице			Учим детей звонить в экстренные службы	1	Обучение учащихся навыкам экстренного вызова помощи.



