

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
«Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
с. Малый Толкай»

«Утверждаю»:
к использованию в образовательном процессе
директор школы-интерната:
_____/Самойлова Т.И./
Приказ №62/1 от 29.08.2025 г

«Рассмотрено»:
на заседании МО
Протокол № 1
от 28 августа 2025 г.

Ширшова Н.В.

«Согласовано»
зам. директора по УВР

Станина Л.В.
от 29 августа 2025 г.

«Принято»:
решением педагогического
совета ГБОУ с. Малый Толкай
Протокол №1 от 29 августа
2025 г

**Рабочая программа
по предмету:
«Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности»**

Программу составила: учитель
Верховцева Виктория Владимировна
Класс: 11 сипр

В основу разработки рабочей программы по предмету «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности» положена «Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» - Под ред. Л. Б. Баряевой – СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011.

с.Малый Толкай
2025-2026 учебный год

1.Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- 1.Закон РФ от 29 декабря 2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (АООП ОО УО) для 7-10 классов ГБОУ школы-интерната с.Малый Толкай.
- 3.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11.02.2022 № 69 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115"
4. Порядок 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 22.03.2021 года №115.
- 5.Санитарные правила СП 2.4.3648-20- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 .
6. Положение о рабочих программах отдельных учебных предметов (курсов), коррекционных курсов, внеурочной деятельности ГБОУ школы-интерната с.Малый Толкай .
- 7.«Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» - Под ред. Л. Б. Баряевой – СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011.
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17 марта 2025 г. № 2 “О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2”;
- 9.Учебный план ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай на 2025-2026 учебный год.

Рабочая программа адресована обучающимся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью.

Срок реализации программы 1 учебный год.

Цели программы: освоение знаний и практических умений безопасного поведения человека в опасных ситуациях.

Задачи:

- ✓ изучение и освоение основ здорового образа жизни, обеспечивающее полноценное безопасное существование;
- ✓ ознакомление с опасностями, угрожающими человеку в современной повседневной жизни, изучение методов и приемов защиты;
- ✓ развивать умения и навыки планирования и организации деятельности, самостоятельности.

2. Общая характеристика предмета

На уроках частично формируются элементарные навыки самообслуживания с частичной помощью учителя, а затем и самостоятельно, культурно-гигиенические навыки, выполняемые вместе с педагогом, по подражанию его действиям, 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. Учитель обучает обучающихся использованию вербальных и невербальных средств общения в процессе самообслуживания, выполнения культурно-гигиенических процедур (сообщать о своих действиях, обращаться за помощью в случае затруднений). Для подкрепления действий обучающихся и соблюдения ими алгоритма активно используются специальные символы (картинки, пиктограммы), с которыми они многократно знакомятся в различных бытовых и игровых ситуациях.

Исходя из особенностей развития мыслительной деятельности обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью, их индивидуальных характеристик, учитель на уроках по предмету «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности» воспитывает (тренирует) у них состояние физической, психической и социальной защищенности. Это является основой социализации обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Обучающиеся в доступной форме получают представления о том, что безопасность окружающего мира – необходимое условие существования каждого человека, взрослого и ребенка.

Результативность освоения учащимися содержания уроков по предмету «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности» оценивается не столько по приобретенным детьми вербальным знаниям, сколько по усвоению ими приемами элементарной мыслительной деятельности. Основное внимание при этом обращается на доступную степень активности, возможную степень самостоятельности обучающихся в ситуациях на знание правил дорожного движения и др. В ходе обучающих игр учитель знакомит со знаково-символическими средствами общения – пиктограммами. К ним, прежде всего, относятся знаки дорожного движения, знаки, регулирующие поведение людей в общественных местах и в природе. Пиктограммы используются, чтобы пробудить и развить элементарные когнитивные возможности ребенка, активизировать их коммуникативную деятельность. Темы уроков по предмету «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности» находят свое логическое продолжение в содержании

уроков по предметам «Альтернативное чтение», «СБО», «Развитие речи и окружающий мир» и в реализации задач коррекционно-развивающей среды.

Основной формой организации учебного процесса является:

- урок с элементами игры;
- урок, с элементами практического занятия;
- интегрированные уроки.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа по предмету «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности» в соответствии учебным планом ГБОУ школы-интерната на 2025/2026 учебный год рассчитана на 35 часов в год, 1 раза в неделю (исходя из 34 учебных недель)

1 четверть	9 часов
2 четверть	8 часов
3 четверть	9 часов
4 четверть	9 часов
	35 часов

4. Планируемые результаты

- ✓ овладеть навыками поведения в быту и на улице;
- ✓ овладеть знаниями правил дорожного движения;
- ✓ овладеть правилами пользования общественным транспортом;
- ✓ овладеть правилами безопасности при работе с бытовой техникой;
- ✓ уметь соблюдать режимные моменты (чистка зубов утром и вечером, мытье рук после посещения туалета и перед едой);
- ✓ иметь элементарные представления о себе;
- ✓ уметь определять факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье (плохо-хорошо, полезно-вредно для здоровья).

5. Содержание учебного предмета

Формирование культурно-гигиенических навыков. Обобщение знаний обучающихся о последовательности процесса умывания в имитационных упражнениях, беседах и практических действиях: умывание, использование бумажного полотенца: отрывание, вытирание рук, выбрасывание в мусорную корзину. Дидактические игры и упражнения на выбор и называние предметов личной гигиены. Упражнения в открывании и закрывании кранов по словесной просьбе учителя с использованием специального тренажера, снабженного различными по форме и способу открывания кранами. «Проговаривание» последовательности действий по пиктограммам. Обучение детей сопряженному проговариванию собственных действий: я возьму мыло, буду мыть руки, вытираю руки, закрою кран. Обобщение знаний обучающихся о последовательности процесса ухода за волосами в имитационных упражнениях, беседах и практических действиях. Называние или нахождение на картинках предметов ухода за волосами. С помощью

пиктограмм рассказ о последовательности действий при расчесывании. Обучение учеников практическим действиям: завязывать «хвост», делить волосы на пробор. Упражнения в выборе моющих средств для мытья рук и головы.

Уход за жилищем. Знакомство или уточнение представлений обучающихся о предметах уборки в жилище. Работа с иллюстративным материалом: выбор изображений предметов на картинках и пиктограммах. Сюжетно-дидактические игры по отработке алгоритма покупок предметов гигиены и предметов ухода за жильем: игра «Хозяйственный магазин». Дидактические упражнения, в которых обучающимся по заданию учителя необходимо выбрать предметы или найти их на картинках: Будем вытирать пыль. Найди чем. Практические упражнения по применению уборочного инвентаря: Вытри доску. Протри пыль на подоконниках. Упражнения с картинками, на которых изображены чистая и грязная комната. Элементарные беседы с обучающимися о том, чем различаются чистое и грязное помещения, почему так важно содержать жилище и класс в чистоте. Практические упражнения по использованию уборочного инвентаря. С помощью пиктограмм рассказ о последовательности действий по уходу за жилищем: беру тряпку, иду в ванную комнату, открываю кран, намочил тряпку, отжал тряпку, закрыл кран, вытер пыль на столе и т. д.

Питание. Упражнения и жестово-образные игры, уточняющие алгоритм поведения во время еды. Отработка действий во время еды с использованием картинного плана и пиктограмм. Воспитание правильного поведения обучающихся во время еды. Обучение последовательности приема пищи: ложкой берем столько еды, сколько можем сразу поместить в рот, едим аккуратно, жуем пищу медленно. Обучение способам пользования салфеткой во время еды и после приема пищи.

Безопасность в доме и на улице. Упражнения и жестово-образные игры, в ходе которых уточняется алгоритм действий при открывании и закрывании водопроводных кранов и определенной последовательности. Обучение учащихся по цвету кнопки на кране определять, в каком из них холодная вода, а в каком горячая. Игры и игровые упражнения на определение транспортных средств, которые окружают обучающихся, с последующим выделением наиболее значимых для обучения правилам дорожного движения ситуаций и объектов. Игровые и речевые образные действия по усвоению элементарных правил поведения на улице, на дороге, в процессе сюжетных подвижных игр с использованием отдельных элементов игры «Азбука дорожного движения». Практические действия по обучению правильному пользованию простейшими замками. Проигрывание ситуации «В дверь позвонил незнакомый человек». Обучение обучающихся определять и узнавать пожароопасные предметы и средства пожаротушения. Игры по ознакомлению со способами информации о пожаре, с трудом пожарных, с запрещающими знаками пожарной безопасности.

Разделы курса

	Название раздела	Количество часов по четвертям				Проведено за год
		I ч	II ч	III ч	VI ч	
1	Мониторинг	2	-	-	-	2 часа
2	Формирование культурно-гигиенических навыков	-	3	4	3	10 часов
3	Уход за жилищем	2	4	-	-	6 часов
4	Питание	5	-	8	6	19 часов
5	Безопасность в доме и на улице	7	9	10	4	30 часов
6	Итого:	16 ч	16 ч	22 ч	13 ч	67 часов

**6. Календарно – тематическое планирование по предмету «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности»
на 2025-2026 уч. год (67 часов)**

№	Содержание программного материала	Кол- во часов	Дата проведен ия	Планируемый результат	Средства обучения	Деятельность обучающихся	Коррекционная работа
I четверть - 16 часов							
1-2	Мониторинг	2	04.09 05.09				
Уход за жилищем							
3-4	Предметы ухода за жилищем	2	11.09 12.09	Смогут различать предметы по уходу за жилищем	Предметные картинки	Показывают и называют картинки	Развитие зрительного восприятия
Питание							
5-6	Правила приема пищи	2	18.09 19.09	Сформируются представления о пользе воды	Картинки	Показывают и называют картинки в правильной последовательности	Развитие зрительного и тактильного восприятия
7-9	Роль воды	3	25.09 26.09 02.10				
Безопасность в доме и на улице							
10-11	Открытие и закрытие крана	2	03.10 09.10	Научатся пользоваться краном. Будут различать холодную и горячую воду	Картинки	Слушают речь учителя	Развитие зрительного и тактильного восприятия
12-14	Холодная горячая вода	3	10.10 16.10 17.10				
15-16	Как правильно чистить зубы	2	23.10 24.10	Научатся правилам личной гигиены	Презентация	Слушают речь учителя	Развитие зрительного восприятия
II четверть – 16 часов							
Формирование культурно-гигиенических навыков							
17-19	Чтение стихов, потешек о режимных моментах	3	06.11 07.11 13.11	Научатся правилам личной гигиены	Презентация	Слушают речь учителя	Развитие зрительного восприятия

<u>Уход за жилищем</u>							
20-21	Пылесос	2	14.11 20.11	Сформируются навык работы с бытовыми приборами	Кабинет СБО	Слушают речь учителя. Выполняют действия по подражанию	Развитие зрительного и тактильного восприятия
22-23	Утюг	2	21.11 27.11				
<u>Безопасность в доме и на улице</u>							
24-26	Правила дорожного движения	3	28.11 04.12 05.12	Будут иметь представления о правилах дорожного движения	Презентация	Слушают речь учителя, отвечают на вопросы	Развитие зрительного и слухового восприятия
27-28	Упражнения о правилах дорожного движения	2	11.12 12.12				
29-32	Свойства воды	4	18.12 19.12 25.12 26.12	Сформируются представления о воды	Картинки	Показывают и называют картинки. Проводят стрелки к нужным картинкам	Развитие зрительного и тактильного восприятия
III четверть – 22 часа							
<u>Формирование культурно-гигиенических навыков</u>							
33-36	Выбери нужную картинку и проведи к ней стрелку	4	15.01 16.01 22.01 23.01	Сформируются представления о воды	Картинки	Показывают и называют картинки. Проводят стрелки к нужным картинкам	Развитие зрительного и тактильного восприятия
<u>Питание</u>							
37-40	Холодильник	4	29.01 30.01 05.02 06.02	Сформируются представления о правилах хранения продуктов	Экскурсия в кабинет СБО	Слушают и наблюдают	Развитие зрительного и тактильного восприятия
41-44	Шкафчик для хранения сухих продуктов	4	12.02 13.02 19.02 20.02				
<u>Безопасность в доме и на улице</u>							

45-48	Сюжетная игра «Азбука пожарной безопасности»	4	26.02 27.02 05.03 06.03	Овладеют правилами безопасности	Презентация	Слушают речь учителя	Развитие зрительного и слухового восприятия
49-51	Итоговый урок «Азбука безопасности»	3	12.03 13.03 19.03				
52-54	Сюжетная игра «Азбука дорожного движения»	3	20.03 26.03 27.03				
IV четверть – 13 часов							
Формирование культурно-гигиенических навыков							
55-57	Упражнение «Покажи, что я назову»	3	09.04 10.04 16.04	Научатся находить нужную картинку или предмет	Картинки, предметы	Находят нужную картинку или предмет и проговаривают название	Развитие зрительного и тактильного восприятия
Питание							
58-60	Чай	3	17.04 23.04 24.04	Научатся выполнять простейшие инструкции	Презентация	Выполняют правила игры	Развитие слуховой и двигательной активности
61-63	С\Р игра «К нам пришли гости»	3	30.04 07.05 08.05				
Безопасность в доме и на улице							
64-65	Экскурсия к дороге	2	14.05 15.05	Будут иметь представления о правилах дорожного движения	Экскурсия	Выполняют и рассказывают правила поведения	Развитие слуховой и двигательной активности
66-67	Итоговый урок «Азбука безопасности»	2	21.05 22.05				

7. Учебно-методические средства обучения

- Программа образования учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью под редакцией Л.Б. Баряевой, СПб ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2011

Предметно-развивающая образовательная среда:

- игрушки сборно-разборные;
- иллюстративный материал (картины, фотографии), отражающий эмоциональный, бытовой, социальный, игровой опыт детей и др.;
- иллюстрации и открытки по произведениям художественной литературы,
- картины по сказкам;
- картинки с изображением различных предметов и игрушек, которые учащиеся используют в своих играх-занятиях;
- карточки со слогами, словами;
- набор картинок с изображением знакомых детям объектов;
- трафареты.