

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета

Протокол № 1 от 29.08. 2025

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ школы-интерната № 22
Иванова И.Ю.

Приказ № 292 от 29.08. 2025

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 22 Невского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа

курса

«Правила жизни: здоровье и безопасность»

для 10 «А» класса

на 2025 – 2026 учебный год

учитель: Кононова А.М.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса «Правила жизни: здоровье и безопасность» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Она адаптирована для учащихся с легким нарушением интеллекта с учетом их особенностей развития, возможностей и образовательных потребностей.

Программа предусматривает формирование основ знаний и умений по сохранению здоровья и защите жизни в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, по оказанию само- и взаимопомощи в случае проявления опасностей. Она предназначена для привития учащимся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности, умений распознавать и оценивать опасные и вредные факторы среды обитания человека и определять способы защиты от них.

В результате реализации программы у обучающихся развиваются группы качеств: внимательное, ответственное отношение к самому себе, к своему здоровью, к другим людям, к окружающему миру, уважение к старшим, доброта, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Цель программы: воспитание и формирование человека, владеющего системой теоретических знаний и умений безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, необходимых для применения в практической деятельности, защиты личного здоровья.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих основных задач:

образовательные:

- формирование у учащихся правильного восприятия роли и места человека в системе «Природа-Человек-Общество», понимание взаимозависимости ее составляющих в обеспечении безопасности жизнедеятельности;
- освоение учащимися правил и принципов безопасного поведения, деятельности, не порождающей источников опасностей;
- формирование у учащихся навыков здорового образа жизни;
- развитие умения применять средства и способы защиты жизни и здоровья в экстремальных ситуациях.

коррекционно-развивающие:

- формирование навыков сравнения, обобщения, анализа, синтеза;
- развитие наблюдательности, внимания, абстрактного мышления, памяти, речи;
- обучение установлению простейших причинно-следственных связей;
- расширение кругозора.

Основные направления и ценностные основы воспитания и социализации учащихся:

Основные направления и ценностные основы воспитания и социализации учащихся	Решение задачи воспитания и социализации учащихся с учетом рабочей программы воспитания
1. Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.	– формирование любви к школе, к своей малой родине (своему городу), народу, России;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР

20.11.25 14:36 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

Ценности: любовь к России, своему народу, своей малой родине, родному языку; закон и правопорядок; свобода и ответственность	– знакомство с государственной символикой; – знакомство с традициями своей семьи и школы, бережное отношение к ним; – формирование правил поведения в классе, школе, дома; – формирование уважительного отношения к своей стране, гордость за её достижения и успехи, - формирование уважение к правам и свободам личности.
2. Воспитание нравственных чувств и этического сознания. Ценности: нравственный выбор; справедливость; милосердие; честь; достоинство; любовь; почитание родителей; забота о старших и младших	– формирование представлений о моральных нормах и правилах нравственного поведения; убеждённости в приоритете общечеловеческих ценностей; – закрепление правил вежливого поведения, культуры речи; – формирование уважительного отношения к собеседнику, его взглядам; – различение хороших и плохих поступков, умение анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков других людей, в том числе персонажей литературных произведений; – формирование почтительного отношения к родителям и другим членам своей семьи, к семейным ценностям и традициям; – формирование представлений о дружбе и друзьях, – формирование чувства собственного достоинства и уважения к достоинству других людей; – стремление к критическому мышлению; – формирование потребности в поиске истины (потребность и способность понимать), эмоционально-нравственная отзывчивость (готовность помочь), понимание и сопереживание чувствам других людей; – развитие уверенности в себе и своих силах; – формирование доверительного, внимательного, уважительного отношения к окружающим людям; – формирование чувства великодушия, милосердия, стремления приходить на помощь, желания доставлять радость людям;
3. Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни. Ценности:	– формирование уважения к труду и творчеству старших и сверстников; – формирование потребности считаться с

трудолюбие; творчество; познание; целеустремлённость; настойчивость в достижении целей	мнением членов коллектива; – формирование понимания роли знаний в жизни человека; – формирование положительного отношения к учебному процессу; умения вести себя на уроках; – развитие познавательных потребностей; потребности расширять кругозор; проявлять любознательность; – развитие способность к общению: умению принимать свои собственные решения, уважительному отношению к мнению собеседника, его взглядам.
4. Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Ценности: здоровье физическое, здоровье социальное (здоровье членов семьи и школьного коллектива); активный, здоровый образ жизни	– стремление не совершать поступки, угрожающие собственному здоровью и безопасности; – стремление к активному образу жизни; – формирование положительного отношения к спорту.
5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание). Ценности: жизнь; родная земля; окружающий мир; экология	– формирование бережного, уважительного отношения к природе и всем формам жизни; – понимание активной роли человека в природе; – формирование чувства ответственности за жизнь и здоровье домашних питомцев, – осознание необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде.
6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание) Ценности: красота; гармония; духовный мир человека; художественное творчество	– развитие умения видеть красоту в окружающем мире, в труде, творчестве, поведении и поступках людей; – развитие интереса к чтению, произведениям искусства, спектаклям, концертам, выставкам; – стремление выразить себя в различных видах творческой деятельности; – формирование уважительного отношения к мировой истории, памятникам литературы, искусства и науки.

Программа по курсу «Правила жизни: здоровье и безопасность» составлена на основании:

- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

- Положения о рабочей программе, принятого решением Управляющего совета 18.03.2025 г., протокол № 4.
- Плана внеурочной деятельности, реализующего АООП образования обучающихся с легким нарушением интеллекта на 2025-2026 учебный год.
- АООП образования обучающихся с легким нарушением интеллекта, вариант 1.

Рабочая программа в 10 классе рассчитана на 34 часов в год (1 час в неделю).

Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается через использование в образовательном процессе специальных методов и приемов, создание специальных условий, распределение содержания программы, исходя из психофизиологических особенностей класса.

Средства, методы и формы обучения.

Методы и средства целесообразно классифицировать в зависимости от этапов обучения: сообщение новых знаний, закрепление, контроль.

При формировании новых знаний, умений и навыков используются современные методы обучения: наглядные, словесные и практические. У учащихся с проблемами в развитии и обучении наглядные и словесные методы применяются параллельно. Проблемный метод позволяет организовывать познавательную деятельность учащихся таким образом, что они самостоятельно могут сделать доступные им обобщения и выводы. Используется репродуктивный метод, позволяющий тренировать память. Применяется творческая деятельность и частично поисковые методы при работе с типовыми планами. В качестве мотивации используется технология опережающего обучения.

При закреплении новых знаний ведущими являются практические методы работы, которые используются при формировании общеучебных навыков на уроках. При отработке навыков целесообразно использовать дидактические игры. Метод беседы используется при закреплении теоретических знаний.

Виды и формы контроля (безоценочного):

- устный или письменный подробный или сжатый пересказ по наводящим вопросам,
- устный или письменный опрос по пройденному материалу,
- тестирование (в том числе с использованием информационно – коммуникационных технологий),
- наблюдение (подразумевает отслеживание сформированных умений, навыков и приемов применения знаний),
- творческие работы

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся проводится согласно локальному нормативному акту ОУ.

Личностными результатами обучения в 10 классе являются:

- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- соблюдение правил здорового образа жизни;

- сформированность адекватных представлений об опасностях и вредных факторах, влияющих на организм человека;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- проявление доброжелательности, взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей,
- сформированность навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

Планируемые результаты освоения программы:

- сформированность адекватных представлений:
 - о влиянии алкоголя на организм подростка,
 - о влиянии наркотиков на организм подростка,
 - о первой помощи при кровотечениях,
 - о правилах наложения стерильных повязок,
 - о первой помощи при ранениях,
 - о первой помощи при ранениях
- сформированность навыков и умений:
 - о первой помощи при отравлении алкоголем,
 - о первой помощи при ожогах,
 - о первой помощи при отморожениях,
 - о первой помощи при солнечном и тепловом ударах,
 - о первой помощи при утоплении,
 - о первой помощи при укусах ядовитыми змеями и насекомыми,
 - о первой помощи при поражениях ОВ,
 - о профилактики инфекционных болезней.

В соответствии со ст. 16. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации образовательных программ.

В этом случае для обучающихся готовятся задания с указанием контрольных сроков их выполнения, которые размещаются на официальном сайте ОУ в специальном разделе или высылаются доступными для обучающихся способами.

В обучении с применением дистанционных образовательных технологий могут использоваться следующие организационные формы учебной деятельности:

- консультация;
- самостоятельная работа.

Использование технологий электронного обучения в образовательном процессе предполагает следующие виды учебной деятельности:

Вид учебной деятельности	Форма, режим	Этап изучения материала
---------------------------------	---------------------	--------------------------------

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР**

20.11.25 14:36 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

Установочные занятия	Очная, заочная, в индивидуальном или групповом режиме – в зависимости от особенностей и возможностей обучающихся (режим online или offline)	Перед началом обучения, перед началом курса, перед началом значимых объемных или сложных тем курса
Самостоятельное изучение материала	Заочная, на основе рекомендованных информационных источников (режим online или offline)	Во время карантина или переноса учебных занятий
Консультирование	Индивидуально или в группе, в режиме online или offline	В процессе изучения учебных курсов – по мере возникновения затруднений у обучающегося
Контроль	Заочно (в режиме online или offline)	По завершении отдельных тем или курса в целом

Текущий контроль при организации освоения образовательных программ или их частей с применением дистанционных образовательных технологий может организовываться в следующих формах:

- электронный опрос с применением тестов, интерактивных заданий;
- выполнение самостоятельной работы по предмету, организованной с использованием цифровых платформ или без них

Календарно – тематическое планирование

10 А класс

№ п/п	Тема урока	Количес тво часов	Основные виды деятельности	Дата	
				по плану	по факту
1.	Индивидуальное здоровье человека и здоровье общества.	1	Просмотр презентации. Анализ проблемных ситуаций.		
2.	Здоровье человека и его физическое развитие.	1	Анализ полученной информации.		
3.	Культура питания.	1	Анализ имеющегося опыта. Оценка выполнения тестовых заданий (самооценка)		
4.	Психика и здоровье.	1	Оформление памятки: последовательность действий. Участие в диалоге.		
5.	Механизмы психической защиты.	1	Работа с рубрикой «Вспомни»: актуализация имеющегося опыта по данной теме. Работа в парах: правила взаимодействия при решении учебной задачи.		
6.	Выживание в экстремальных ситуациях.	1	Работа с рубрикой «Вспомни»: актуализация имеющегося опыта по данной теме. Работа в парах: правила взаимодействия при решении учебной задачи.		
7.	Режим труда и отдыха – составляющие здорового образа жизни.	1	Работа с рубрикой «Вспомни»: актуализация имеющегося опыта по данной теме. Работа в парах: правила взаимодействия при решении учебной задачи.		
8.	Повторение.		Выполнение тестовых заданий		

документ подписан электронной подписью

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР

20.11.25 14:36 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

			заданий.		
9.	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.	1	Анализ полученной информации.		
10.	Почему курят подростки?	1	Просмотр презентации. Анализ проблемных ситуаций.		
11.	Чем опасен сигаретный дым.	1	Анализ полученной информации.		
12.	Влияние курения на растущий организм.	1	Анализ имеющегося опыта. Оценка выполнения тестовых заданий (самооценка)		
13.	Алкоголь и здоровье. Отношение школьников к употреблению спиртных напитков.	1	Оформление памятки: последовательность действий. Участие в диалоге.		
14.	Воздействие алкоголя на организм человека.	1	Работа с рубрикой «Вспомни»: актуализация имеющегося опыта по данной теме. Работа в парах: правила взаимодействия при решении учебной задачи.		
15.	Что такое наркотики и наркомания?	1	Работа с рубрикой «Вспомни»: актуализация имеющегося опыта по данной теме. Работа в парах: правила взаимодействия при решении учебной задачи.		
16.	Повторение.	1	Выполнение тестовых заданий.		
17.	Воздействие наркотиков на организм человека. Токсикомания.	1	Работа с рубрикой «Воздействие наркотиков на организм человека. Токсикомания.», актуализация имеющегося опыта по данной теме.		
18.	Духовно – нравственное здоровье общества – фактор национальной безопасности России.	1	Работа в парах: правила взаимодействия при решении учебной задачи.		
19.	Значение первой помощи и правила её	1	Оценка информации.		

Документ подписан электронной подписью

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР

20.11.25 14:36 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

	оказания.		представленной в тексте. Работа в парах: правила взаимодействия при решении учебной задачи: создание памятки «Правила оказания первой помощи».		
20.	Виды кровотечений и их характеристика.	1	Учебный диалог, работа с рубрикой «Обсудим вместе»; анализ текста «Виды кровотечений». Работа в парах: правила взаимодействия при решении учебной задачи.		
21.	Первая помощь при кровотечениях.	1	Оценка информации, представленной в тексте. Работа в парах: правила взаимодействия при решении учебной задачи: составление плана ответа на вопрос «Первая помощь при кровотечениях».		
22.	Понятие о ране, классификация ран и их осложнение.	1	Чтение и анализ текста. Работа в парах: правила взаимодействия при решении учебной задачи. Обсуждение видеоролика..		
23.	Первая помощь при ранениях. Понятие о повязке и перевязке.	1	Учебный диалог: анализ текста и иллюстраций. Анализ представленной информации.		
24.	Правила наложения стерильных повязок на голову и грудь.	1	Учебный диалог: анализ иллюстраций, Наложение повязок.		
25.	Правила наложения стерильных повязок на живот и верхние конечности.	1	Учебный диалог: анализ иллюстраций, Наложение повязок.		
26.	Правила наложения стерильных повязок на промежность и нижние конечности.	1	Учебный диалог: анализ иллюстраций, Наложение повязок.		
27.	Повторение.	1	Выполнение тестовых заданий		
28.	Понятие о переломах и травматическом	1	Учебный диалог (работа с рубрикой «Обсудим вместе»);		

	шоке. Оказание первой помощи.		анализ текста , актуализация имеющегося опыта по данной теме. Работа в парах: правила взаимодействия при решении учебной задачи.		
29.	Первая помощь при ожогах, отморожениях, солнечном и тепловом ударах, утоплении, укусах ядовитыми змеями и насекомыми.	1	Работа с информацией «Первая помощь при ожогах, отморожении, утоплении, укусах ядовитыми змеями и насекомыми»		
30.	Особенности действия и основные признаки поражения различными группами ОВ..	1	Работа с текстами, иллюстрациями и таблицами.		
31.	Первая помощь при поражениях ОВ. Санитарная обработка и дегазация.	1	Чтение и анализ текста по данной теме.		
32.	Понятие об инфекционных болезнях. Профилактика инфекционных болезней.	1	Оценка информации, представленной в тексте. Работа в парах: правила взаимодействия при решении учебной задачи.		
33.	Значение дезинфекции, дезинсекции и дератизации в борьбе с инфекционными болезнями.	1	Оценка информации, представленной в тексте. Работа в парах: правила взаимодействия при решении учебной задачи.		
34.	Повторение.	1	Выполнение тестовых заданий.		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР

20.11.25 14:36 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26