

ПРИНЯТА

решением педагогического совета

Протокол № 1 от 29.08. 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ школы-интерната № 22

_____ Иванова И.Ю.

Приказ № 292 от 29.08. 2025 г.

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

Рабочая программа
по здоровью и основам безопасности жизнедеятельности
в 10 «В» классе
на 2025-2026 учебный год

учитель: Рудич А.С.

Пояснительная записка.

Обучение организуется с учётом местных и региональных особенностей, в том числе климатических и сезонных изменений в природе. На уроках 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.

Наряду с формированием представлений о собственной безопасности, учащимся в доступной форме раскрываются основы безопасности окружающего мира природы. Они знакомятся с некоторыми видами опасных для природы ситуаций, узнают о правилах безопасного для мира природы поведения человека, у них формируется осторожное и осмотрительное отношение к окружающему миру. Всё это является элементарными предпосылками экологического сознания. Полученные в доступной для восприятия учащимися с умеренной умственной отсталостью форме элементарные основы экологического воспитания уточняются, закрепляются на уроках по предмету «Развитие речи и окружающий мир», в ходе занятий в рамках коррекционно-развивающей области

«Основы коммуникации», «Социально-бытовая ориентировка и основы безопасности жизнедеятельности».

Для воспитания интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения с учащимися организуются экскурсии, наблюдения, проводятся сюжетно-дидактические и сюжетно-деловые игры.

Для поддержания интереса учащихся к практическим действиям по самообслуживанию, к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения активно используются атрибуты игровых комплектов «Азбука здоровья и гигиена», «Азбука дорожного движения», «Азбука пожарной безопасности», «Азбука железной дороги».

На занятиях с учащимися старшего школьного возраста расширяются и уточняются представления о состоянии их здоровья (здоров или болен, что именно болит), а также о состоянии здоровья окружающих (детей, подростков, взрослых). Учащиеся с умеренной умственной отсталостью учатся с помощью педагога, используя пиктограммы, картинки, жесты, описывать некоторые симптомы болезненного состояния. Для этого учащиеся в доступной для них форме получают представления о внешних и внутренних особенностях строения тела человека, о правилах сбережения здоровья и его профилактике. Учащиеся знакомятся с навыками безопасного поведения в подвижных играх в играх со спортивным инвентарём. Также проводятся игры и игровые упражнения, в ходе которых учащиеся с умеренной умственной отсталостью знакомятся с сезонной одеждой, обувью, съедобными и несъедобными грибами, ягодами, травами, учатся элементарными правилами поведения на природе.

Реализуя задачи обучения предмету «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности», педагоги стремятся максимально сформировать у учащихся представления о том, как можно предотвратить опасные ситуации, сохранив тем самым своё здоровье, а зачастую и жизнь. Именно поэтому огромное значение имеет своевременное обучение учащихся правилам поведения в кризисных ситуациях. Овладение учащимися основами безопасности жизнедеятельности напрямую связано с формированием у них социальных представлений, а именно к ним относятся представления о правилах пожарной безопасности, правилах дорожного движения, правилах поведения у водоёмов и во время пребывания в них.

Важное место при проведении комплексных игр-занятий, уроков, досуговых мероприятий отводится ознакомлению учащихся с доступной их восприятию художественной литературой. Одно и то же произведение учащиеся с умеренной

умственной отсталостью могут слушать, совместно с учителем рассказывать, используя картинки и пиктограммы, проигрывать в разных образовательных ситуациях.

В ходе дидактических, подвижных, сюжетно-ролевых, сюжетно-дидактических и театрализованных игр по основам безопасности жизнедеятельности педагоги знакомят учащихся со знаково-символическими средствами общения – пиктограммами. К ним относятся знаки дорожного движения, знаки пожарной безопасности, знаки, регулирующие поведение людей в общественных местах и в природе. Пиктограммы используются, чтобы пробудить и развить элементарные когнитивные возможности детей, стимулировать и активизировать их деятельность, в том числе и коммуникативную. Наряду с овладением смысловой стороной знака, учащийся расширяет свой словарный запас.

Работа педагогов по формированию у учащихся с умеренной умственной отсталостью представлений о здоровье и здоровом образе жизни согласуется с психокоррекционной работой по воспитанию эмпатии, поддержанию веры ребёнка (подростка) в свои возможности и собственные силы, которую осуществляет педагог-психолог. Психокоррекционные занятия проводятся в рамках коррекционно-развивающей области специалистами с использованием технологий сказкотерапии, работы в светлой и тёмной сенсорных комнатах.

В основу настоящей программы положена система занятий, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, на закаливание организма, укрепление здоровья, что способствует физическому, социальному и психическому развитию ребёнка.

Цель: освоение учащимися системы жизненно необходимых практических навыков и умений, обеспечивающих их адекватное поведение в реальной жизни.

Задачи:

Образовательные:

- знакомить учащихся с умеренной умственной отсталостью с особенностями здоровья и здорового образа жизни и правилами поведения в различных ситуациях, исходя из требований безопасности жизнедеятельности;
- формировать умения и навыки называть своё имя, говорить о себе от первого лица;
- формировать представления о процессах и алгоритме умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих их, в доступном учащемуся в предметном мире, о назначении предметов, правилах и их безопасного использования;
- формировать умение элементарно описывать своё самочувствие, способность привлечь внимание педагога в случае неважного самочувствия, недомогания.

Коррекционно-развивающие:

- организовывать предметно-развивающую среду для обучения учащихся правилам здоровья сбережения и безопасности;
- развивать мотивационно-потребностную сферу учащихся, ориентированную на соблюдение доступных их восприятию норм здорового образа жизни и правил безопасности;
- проводить последовательно-параллельную работу по обучению основам здорового образа жизни и правилами безопасности жизнедеятельности;
- развивать способности выражать свои потребности, значимые для здоровья и сохранения его, используя невербальные и вербальные средства общения;
- развивать способности учащихся 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.

Воспитательный потенциал предмета «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности» реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений;
- включение в урок игровых технологий, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- использование воспитательных возможностей содержания урока через подбор соответствующих заданий;
- применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командному взаимодействию с одноклассниками.

Программа по «здоровью и основам безопасности жизнедеятельности (ЗОБЖ)» составлена на основании:

- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 г. № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
- Положения о рабочей программе, принятого решением Управляющего совета 06.06.2024 г., протокол № 5.
- Учебного плана, реализующего образовательную программу, адаптированную для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с умеренной умственной отсталостью) на 2024-2025 учебный год;
- «Программы образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» /под ред. Л.Б. Баряевой, Н.Н. Яковлевой. - СПб: ЦДК, 2011г.

На изучение предмета «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности» в 10 классе по учебному плану отводится 1 час в неделю. Дополнительный 1 час добавлен из части, формируемой участниками образовательных отношений, для лучшего усвоения наиболее сложных разделов программы: «Культурно-гигиенические навыки», «Уход за жилищем», «Питание», «Безопасность в доме, на улице, в природе».

Курс рассчитан на 2 часа в неделю (68 часов в год).

Реализация учебной программы обеспечивается специально подобранным УМК.

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.

Использование современных технологий:

- здоровьесберегающие;
- личностно-ориентированное обучение;
- игровые;

- информационно-коммуникационные;
- интерактивные практикумы;
- выставки-презентации.

Формы организации учебного процесса:

- экскурсии,
- игровая,
- предметно-практическая,
- трудовая,
- элементарная учебная деятельность.

Текущий контроль успеваемости проводится в следующих формах:

- устный опрос;
- практическая работа;
- собеседование;

Формами промежуточной аттестации (полугодие, год) являются:

- проверочные;
- практические работы;
- тесты.

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

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.

Реализация образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий осуществляется при наличии у обучающихся персонального компьютера/ноутбука/планшета, любое из этих устройств должно иметь выход в интернет.

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.

Для организации более эффективного обучения с применением дистанционных образовательных технологий можно использовать следующие образовательные ресурсы:

«Учи.ру», «ЯКласс» «Яндекс.Учебник», «Лекториум» и др.

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

- консультация;
- практическое занятие
- самостоятельная работа.

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

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

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 практического задания (индивидуально или в группах);
- выполнение индивидуального или группового творческого задания;
- выполнение самостоятельной работы по предмету, организованной с использованием цифровых платформ или без них.

Содержание программы:

Первое полугодие:

- беседы и упражнения на закрепление представлений, учащихся об уходе за волосами;
- введение понятия «здоровые волосы»;
- закрепление понимания учащимися необходимости стрижки волос и мытья головы с использованием предметов и косметических средств по уходу за волосами (расчёска, щётка для волос, шампунь, бальзам для волос, фен);
- основные правила ухода за волосами;
- беседы и закрепление представлений о необходимости носить чистую одежду;
- уточнение ранее усвоенных представлений о способах ухода за одеждой: ручная и машинная стирка, химчистка, виды ремонта одежды;
- упражнения в определении способа ухода за одеждой: ручная стирка, машинная стирка, ремонт одежды, химчистка;
- знакомство с пиктограммами, отражающими способы ухода за одеждой;
- упражнения в выборе средств для стирки белья: стиральный порошок, жидкие средства для стирки, кондиционеры для белья;
- упражнения по уходу за одеждой с помощью разнообразных щёток;
- беседы и закрепление представлений о необходимости носить обувь, соответствующую размеру ноги, удобную и чистую;
- способы ухода за обувью: мытьё и чистка обуви, ремонт обуви в мастерской;
- средства и предметы для ухода за обувью, назначение средств и предметов по уходу за обувью;
- беседы, упражнения, рассматривание иллюстраций, журналов «здоровье», «лечебные вести» и др.;

- знакомство с основными лекарственными средствами домашней аптечки и перевязочными материалами: рассматривание лекарств, их упаковок;
- отработка алгоритма действий в различных ситуациях: вызов врача на дом, поведение в квартире (в доме), где есть больной гриппом;
- знакомство учащихся с элементарными правилами ухода за больным в доме;
- беседы с учащимися о правильном питании;
- рассказы о пользе сырых овощей, фруктов, ягод для здоровья человека;
- знакомство учащихся с правилами приготовления салатов с соблюдением мер гигиены: тщательное мытьё рук перед приготовлением салата, мытьё овощей, и т.д.;

- обучение учащихся правилам безопасности при пользовании ножом, чтобы не нанести себе травму;
- ознакомление учащихся с правилами безопасного использования микроволновой печи;
- расширение ранее сформированных представлений о поведении на улице, о правилах перехода через дорогу, о правилах обращения с огнеопасными предметами, о поведении в природе

Второе полугодие:

- экскурсия в аптеку;
- наблюдение за покупателями и работой фармацевта;
- беседы, рассматривание иллюстраций, видеосюжетов о поведении людей во время болезни, в экстремальных ситуациях, угрожающих здоровью;
- участие в ролевом диалоге: называние себя в игровой роли, ведение диалога от имени своего персонажа;
- игры: «доктор», «скорая помощь выезжает к пострадавшему на пожаре»;
- экскурсия в поликлинику с последующими образовательными ситуациями на уроках: «вызов врача на дом», «как попасть на приём к врачу», «как вызвать врача по телефону», «у меня болит. (описание своего недомогания);
- оказание первой медицинской помощи (измерение температуры, первичная обработка раны);
- расширение представлений, учащихся о витаминах в ходе упражнений на определение полезности или вредности продуктов;
- беседы с учащимися о возможных неполадках системы подачи воды, образовательные ситуации: «если в доме сломался водопровод, отопительная система», «если в доме сломался лифт»;
- обучение учащихся навыкам экстренного вызова помощи (самостоятельно или попросить об этом людей, живущих рядом);
- знакомство с информационными, предупреждающими знаками о возможности купания в водоёмах: «место для купания», «купаться запрещено» и др.;
- расширение ранее сформированных представлений, учащихся о поведении на улице, о правилах перехода через дорогу, о правилах обращения с огнеопасными предметами, о поведении в природе.

Предполагаемые (планируемые) результаты освоения программы:

- формирование культурно-гигиенических навыков (уход за телом, одеждой);
- формирование знаний о закаливании и других способах поддержания здоровья;
- формирование знаний о безопасном поведении дома, на дороге, на водоёмах;
- формирование знаний о безопасном обращении с электрическими приборами.

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Виды и формы контроля	Сроки выполнения	
				по плану	по факту
1.	Вводный урок.	1	Собесед.		
2.	Уход за волосами. Основные правила.	1			
3.	Уход за одеждой.	1			
4.	Ручная стирка.	1	Пр. работа		
5.	Машинная стирка.	1			
6.	Ремонт одежды.	1	Пр. работа		
7.	Химчистка.	1			
8.	Выбор средств для стирки белья.	1	Собесед.		
9.	Способы ухода за обувью.	1			
10.	Мытьё и чистка обуви.	1	Пр. работа		
11.	Ремонт обуви в мастерской.	1			
12.	Средства и предметы для ухода за обувью.	1	Устный опрос		
13.	Признаки простуды.	1			
14.	Профилактика простудных заболеваний.	1	Устный опрос		
15.	Рассматривание журналов «Здоровье», «Лечебные вести».	1	Пр. работа		
16.	Повторение.	1			
17.	Знакомство с домашней аптечкой.	1			
18.	Вызов врача на дом.	1			
19.	Поведение в квартире (в доме), где есть больной гриппом.	1	Устный опрос		
20.	Правила ухода за больным в доме.	1			
21.	Рассматривание иллюстраций о здоровом образе жизни человека.	1	Пр. работа		
22.	Правильное питание.	1	Собесед.		
23.	Понятие «Витамины».	1			
24.	Правила безопасности при пользовании ножом.	1			
25.	Приготовление салата из сырых овощей. Практическая работа.	1	Пр. работа		
26.	Правила безопасного использования микроволновой печи.	1			
27.	Обучение правилам разогрева продуктов в микроволновой печи.	1			
28.	Правила безопасного обращения с бытовыми приборами.	1	Собесед.		
29.	Моя улица.	1			
30.	Правила перехода через дорогу.	1	Пр. работа		
31.	Как обращаться с огнеопасными предметами.	1	Собесед.		
32.	Поведение в природе.	1			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

07.10.25 15:11 (MSK)

Сертификат 7F2DC5906AF93AE71164ACF48AEDDC01
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

33.	Экскурсия в аптеку. Наблюдение за покупателями и работой фармацевта. Покупка лекарственных средств.	1			
34.	Рассматривание иллюстраций, видеосюжетов о поведении людей во время болезни, в экстремальных ситуациях, угрожающих здоровью.	1	Пр. работа		
35.	Рассматривание иллюстраций, видеосюжетов о поведении людей во время болезни, в экстремальных ситуациях, угрожающих здоровью.	1	Собесед.		
36.	Обыгрывание игры: «Доктор».	1			
37.	Обыгрывание игры «Скорая помощь выезжает к пострадавшему на пожаре».	1	Пр. работа		
38.	Виртуальная экскурсия в поликлинику.	1	Пр. работа		
39.	Обыгрывание ситуации «Вызов врача на дом».	1	Пр. работа		
40.	Оказание первой медицинской помощи.	1	Пр. работа		
41.	Оказание первой медицинской помощи.	1	Пр. работа		
42.	Измерение температуры.	1	Пр. работа		
43.	Первичная обработка раны.	1	Пр. работа		
44.	Повторение.	1			
45.	Значение уборки помещения.	1	Собесед.		
46.	Повторение.	1			
47.	Практические упражнения по уборки помещения	1	Пр. работа		
48.	Знакомство с увлажнителем воздуха. Наблюдение за его работой.	1	Пр. работа		
49.	Правила безопасного обращения с ножом.	1	Пр. работа		
50.	Приготовление простых бутербродов.	1	Собесед.		
51.	Приготовление простых бутербродов.	1	Пр. работа		
52.	Определение полезности и вредности продуктов	1			
53.	Определение полезности и вредности продуктов	1	Собесед.		
54.	Повторение.	1	Собесед.		
55.	Экстренный вызов помощи «Если в доме сломался водопровод».	1			
56.	Экстренный вызов помощи «Отопительная система».	1	Устный опрос		
57.	Экстренный вызов помощи «Если в доме сломался лифт».	1	Собесед.		
58.	Безопасное поведение дома.	1	Пр. раб.		
59.	Знакомство с информационными, предупреждающими знаками о возможности купания в водоёмах: «Место для купания», «Купаться запрещено».	1			
60.	Знакомство с информационными, предупреждающими знаками о	1	Устный опрос		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

07.10.25 15:11 (MSK)

Сертификат 7F2DC5906AF93AE71164ACF48AEDDC01
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

	возможности купания в водоёмах: «Место для купания», «Купаться запрещено».				
61.	Поведение на улице.	1	Пр. работа		
62.	Правила перехода через дорогу.	1	Собесед.		
63.	Правила перехода через дорогу.	1			
64.	Правила обращения с огнеопасными предметами.	1	Собесед.		
65.	Правила обращения с огнеопасными предметами.	1			
66.	Правила о поведении в природе.	1	Собесед.		
67.	Повторение.	1			
68.	Повторение.	1			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

07.10.25 15:11 (MSK)

Сертификат 7F2DC5906AF93AE71164ACF48AEDDC01
Действует с 27.08.25 по 20.11.26