

Приложение
к адаптированной общеобразовательной программе
обучения детей с выраженным недоразвитием интеллекта
с умственной отсталостью, со сложными дефектами,
с расстройствами аутистического спектра,
с нарушениями опорно – двигательного аппарата
ГКОУ ЛО « Лесобиржская школа – интернат»

Рабочая программа по учебному предмету
«Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности (ОБЖ)»
8 класса

Разработала и реализует программу
учитель первой категории
Сергеева Е.П.

2020

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Результаты (предполагаемые) изучения предмета «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности (ОБЖ)» разделены на две группы усвоения программного материала.

Формирование культурно-гигиенических навыков и элементарных представлений о здоровом образе жизни.

1 группа:

Знать последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета;

Знать периодичность и правила чистки ушей;

Знать правила охраны зрения при чтении, просмотре телепередач;

Знать о вреде курения, алкоголя.

Уметь пользоваться предметами личной гигиены.

Соблюдать основные правила гигиены.

Соблюдать правила безопасного пользования туалетом.

Знать части собственного тела и правила ухода за ними.

Знать свойства воды и ее значение для человека.

2 группа:

Знать и показывать предметы личной гигиены.

Иметь представления об основных правилах гигиены.

Знать алгоритм безопасного пользования туалетом.

Знать и показывать части собственного тела.

Иметь представления о свойствах воды.

Уход за жилищем.

1 группа:

Знать правила стирки изделий, санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при работе с электронагревательными приборами и бытовыми химическими средствами.

Уметь проводить сухую и влажную уборку помещения, чистить ковры, книжные полки, батареи, ухаживать за полом в зависимости от покрытия, используя бытовые химические средства, ухаживать за комнатными растениями.

Уметь пользоваться инвентарем для уборки.

Иметь представление о необходимости уборки помещения для сохранения здоровья.

Знать алгоритм последовательности проведения уборки помещения.

Знать назначение бытовых предметов для уборки помещения.

Уметь пользоваться инвентарем для уборки.

Знать алгоритм покупки предметов ухода за жильем.

Знать последовательность мытья посуды.

2 группа:

Иметь представление об инвентаре для уборки.

Иметь представление о необходимости уборки помещения для сохранения здоровья.

Иметь представление об алгоритме последовательности проведения уборки помещения.

Иметь представление о назначении бытовых предметов для уборки помещения.

Знать и показывать инвентарь для уборки.

Иметь представление о последовательности мытья посуды.

Питание.

1 группа:

Знать правил пользования режущими инструментами.

Уметь мыть посуду, кухонные принадлежности, убирать помещение.

Знать правила пользования электроплитой, газовой плитой, правила хранения продуктов при наличии холодильника и без него, правила ухода за холодильником.

Уметь вести себя за столом.

Уметь пользоваться столовыми приборами.

Уметь сервировать стол для чая или обеда.

Соблюдать правила поведения в столовой, в классе.

Пользоваться правилами поведения во время еды.

Знать правила хранения продуктов.

Знать и называть продукты питания.

Уметь пользоваться столовыми приборами самостоятельно или с помощью учителя.

2 группа:

Знать и соблюдать правила поведения за столом во время еды.

Иметь представление о назначении столовых приборов.

Иметь представление о сервировки стола для чая или обеда.

Соблюдать правила поведения в столовой, в классе.

Иметь представление о правилах хранения продуктов.

Знать и показывать продукты питания.

Иметь представление о назначении столовых приборов.

Безопасность в доме, на улице, в природе.

1 группа:

Уметь вести себя на дороге, на улице.

Узнавать пожароопасные предметы и средства пожаротушения.

Овладеть навыками безопасного поведения в быту, на улице, в природе.

Овладеть элементарными знаниями правил дорожного движения.

Иметь представление о пожароопасных приборах.

Определять и узнавать пожароопасные предметы (спички, зажигалки) и соблюдать правила безопасного обращения с огнеопасными предметами.

Уметь различать электрические приборы, знать об их назначении, знать правила безопасного их использования.

Знать дорожные знаки (светофор, пешеходный переход).

Знать и называть средства и предметы ухода за одеждой (порошок, вода, щетка, стиральная машина, утюг).

Знать алгоритм стирки мелкого белья.

Знать алгоритм обращения с утюгом.

2 группа:

Уметь вести себя на дороге, на улице.

Иметь представление о пожароопасных предметах.

Иметь представление о правилах безопасного поведения в быту, на улице, в природе.

Овладеть элементарными знаниями правил дорожного движения.

Определять и узнавать пожароопасные предметы (спички, зажигалки) и соблюдать правила безопасного обращения с огнеопасными предметами.

Знать дорожные знаки (светофор, пешеходный переход).

Иметь представление и называть средства и предметы ухода за одеждой (порошок, вода, щетка, стиральная машина, утюг).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Формирование культурно-гигиенических навыков и элементарных представлений о здоровом образе жизни – 18 часов. Уход за руками, лицом. Формирование у учащихся навыков ухода за носом. Беседы о необходимости ухода за волосами и упражнения с предметами для ухода за волосами. Упражнения по расчесыванию волос. Беседы с учащимися о необходимости закаливающих процедур и тренировочных упражнений для глаз, рук, ног. Настольно-печатные, сюжетно-ролевые, театрализованные игры, в которых проигрываются ситуации правильного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Чтение учащимся литературных произведений (сказок, рассказов, стихов) о здоровье, о правильном и неправильном поведении в разных ситуациях, приводящих к болезни. Знакомство учащихся с пословицами о здоровье и здоровьесбережении. Беседа с учащимися, направленная на отработку алгоритма пользования туалетом (использование туалетной бумаги, мытье рук после туалета) с помощью вербальных и невербальных средств общения. Свойства воды. Вода как важное средство поддержания чистоты тела и жилища. Дидактические игры: «Выбери нужную картинку и проведи к ней стрелку», «Найди такую же картинку и проведи к ней стрелку», «Найди нужное изображение, соедини их стрелками». Специально организованные упражнения на развитие общей и тонкой

моторики, координации движений обеих рук, зрительно-двигательной координации в процессе умывания, раздевания и одевания, приема пищи.

Уход за жилищем – 14 часов. Формирование представлений учащихся о необходимости уборки в доме для сохранения здоровья человека. Знакомство с понятием «пыль в доме». Способы уборки пыли: влажной тряпкой, специальными средствами и т. п. Отработка в ходе практических действий способов уборки помещения: протирание пыли влажной тряпкой, подметание пола, уборка с использованием пылесоса. Дидактические упражнения с бытовыми предметами: узнавание и называние (посуда, гигиенические средства, телевизор, утюг, пылесос, гладильная доска). Использование вербальных и невербальных средств коммуникации (словесных и жестовых обозначений) для называния и показа этих предметов.

Питание – 20 часов. Уточнение и закрепление знаний учащимися правил поведения во время еды. Составление рассказов по сюжетным картинкам. Беседы с учащимися о роли воды в жизни человека, растений, животных. Роль воды для питания человека. Чистая и грязная вода. Вода, которую можно употреблять в пищу. Знакомство со знаками безопасности: «Питьевая вода», «Запрещается использовать в качестве питьевой воды». Понятия «сырая вода» и «кипяченая вода». Вода для приготовления пищи. Упражнения, в которых учащиеся обучаются включать электрический чайник, понимать сигнал «Вода вскипела», наливать из чайника в чашку кипятка (с обучением мерам безопасности). Знакомство учащихся с понятием «витамины». Беседы с использованием наглядных материалов: продукты питания, содержащие витамины. Знакомство с правилами обработки фруктов и овощей (тщательно мыть, не есть гнилые фрукты и овощи). Знакомство с местами хранения продуктов: холодильником, шкафчиком и емкостями для хранения сухих продуктов (крупы, макаронных изделий, муки). Знакомство со способами хранения продуктов. Уточнение представлений учащихся о правилах хранения продуктов (хлеба, молочных продуктов).

Безопасность в доме, на улице, в природе – 16 часов. Беседы с наглядными примерами о правилах безопасности при пользовании электрическими розетками. Включение учащимися различных бытовых приборов в розетки (вместе с учителем). Закрепление установки на то, что по окончании пользования бытовыми приборами штепсель должен быть удален из розетки. Упражнения, в которых учащийся должен выбрать и назвать средства и предметы ухода за одеждой (порошок, вода, щетка, стиральная машина, утюг). Нахождение этих средств и предметов на картинках и в пространстве помещения комнаты. Отработка алгоритма стирки мелкого белья: определение оптимальной температуры воды, дозирование порошка, чтобы не навредить здоровью, соблюдение правил безопасности во время насыпания порошка, действия в случае попадания в глаза мыльной воды. Упражнения и беседы с учащимися для формирования алгоритма обращения с утюгом. Упражнения на закрепление навыка расположения утюга на гладильной доске. Включение и выключение утюга под присмотром учителя. Практические занятия: глажка носового платка. Закрепление правил пожарной безопасности при пользовании утюгом. Рассматривание картинок, на которых изображены сюжеты неосторожного обращения с электрическими приборами. Выбор картинок с изображением правильного использования бытовых приборов. Экскурсия к пешеходному переходу. Наблюдение за переходом улицы пешеходами. Тренировочные упражнения: переход через дорогу по сигналу светофора в специально обозначенном месте. Расширение обучающих проблемных ситуаций по правилам безопасного поведения (на улице, в доме, в природе) в сюжетных подвижных играх с использованием отдельных элементов комплектов «Азбука пожарной безопасности», «Азбука дорожного движения», «Азбука здоровья и гигиены», «Азбука железной дороги». Закрепление представлений учащихся об адресе. Упражнения, в ходе которых активизируется использование учащимися вербальных и невербальных средств общения по теме «Безопасность», закрепляется понимание слов: *улица, дорога, пешеход, сигнал автомобиля, сигнал светофора, пешеходный переход, легковой автомобиль, грузовой автомобиль, пожарная машина, трамвай, троллейбус, автобус, пожар, информационные знаки: больница, детский сад* и др.

№	Тема	Кол-во часов	Планируемые результаты усвоения учебного материала		Характеристика деятельности обучающихся			
			1 группа	2 группа				
Формирование культурно-гигиенических навыков и элементарных представлений о здоровом образе жизни – 18 часов								
1	Предметы личной гигиены	1	<p>Уметь пользоваться предметами личной гигиены.</p> <p>Соблюдать основные правила гигиены.</p> <p>Соблюдать правила безопасного пользования туалетом.</p> <p>Знать части собственного тела и правила ухода за ними.</p> <p>Знать свойства воды и ее значение для человека.</p>	<p>Знать и показывать предметы личной гигиены.</p> <p>Иметь представления об основных правилах гигиены.</p> <p>Знать алгоритм безопасного пользования туалетом.</p> <p>Знать и показывать части собственного тела.</p> <p>Иметь представления о свойствах воды.</p>	<p>Закрепление умений мыть лицо, руки в определенной последовательности по образцу . Упр-ния по расчесыванию волос. Приемы использования фена при укладке волос.</p> <p>Последовательное выполнение действий по уходу за зубами, ушами и носом.</p> <p>Практические упражнения с использованием водопроводных кранов.</p> <p>Выбор и показ определенных предметов личной гигиены.</p> <p>Навык ухода за носом, средства ухода за носом. Дыхательные упр-ния.</p> <p>Сюжетное рисование по теме здорового образа жизни.</p> <p>Рассказывание по картинам с привлечением собственных впечатлений , «личного опыта» о здоровьесбережении.</p>			
2	Дидактические игры и упражнения на выбор и называние предметов личной гигиены (различные виды мыла, полотенца).	1						
3	Уход за полостью рта. Средства по уходу за полостью рта.	1						
4	Дидактическая игра: полезно- вредно (для зубов).	1						
5	Алгоритма пользования туалетом (использование туалетной бумаги, мытье рук после туалета)	1						
6	Уход за волосами. Обучение учеников практическим действиям: завязывать «хвост», использовать фен для укладки волос.	1						
7	Нос. Уход за носом.	1						
8-9	Свойства воды.	1						
10	Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз.	1						
11-12	Сюжетное рисование по теме «Здоровье и здоровый образ жизни».	2						
13	Чтение литературных произведений о здоровье.	1						
14-15	Упражнения на развитие общей и тонкой моторики	2						
16	Пословицы о здоровье и здоровьесбережении.	1						
17	Зарядка – залог здоровья.	1						
18	Кинезиотерапевтические процедуры. Игровые упражнения на сенсорных ковриках, дорожках .	1						
Уход за жилищем – 14 часов								
19	Уточнение представлений учащихся о	1				Уметь пользоваться	Иметь представление об	Отработка в ходе практических

	предметах уборки в жилище (веник, щетка, швабра, ведро, тряпки, моющие средства).		инвентарем для уборки.	инвентаре для уборки.	действий способов уборки для сохранения чистоты в помещении.
20	Пыль в доме.	1	Иметь представление о необходимости уборки помещения для сохранения здоровья. Знать алгоритм последовательности проведения уборки помещения. Знать назначение бытовых предметов для уборки помещения. Уметь пользоваться инвентарем для уборки.	Иметь представление о необходимости уборки помещения для сохранения здоровья. Иметь представление об алгоритме последовательности проведения уборки помещения. Иметь представление о назначении бытовых предметов для уборки помещения. Знать и показывать инвентарь для уборки.	Способы уборки пыли: влажной тряпочкой, специальными средствами. Алгоритм использования уборочного инвентаря. Рассматривание иллюстраций с изображением предметов, подбор пиктограмм, карточек-слов. Рассматривание картинок и видеоматериалов по теме урока, подбор картинок о правилах пользования бытовыми приборами.
21	Виды уборки помещений	1			
22	Сухая уборка класса.	1			
23	Влажная уборка класса.	1			
24	Бытовые предметы: пылесос, утюг, гладильная доска.	1			
25	Практическая работа – пылесосим ковер в классе.	1			
26	Выбор средств для мытья посуды.	1			
27-28	Практическое занятие: мытьё посуды.	2			
29	Чтение стихов и рассказов об уборке.	1			
30	Уход за мебелью.	1			
31	Мытье окон, зеркал.	1			
32	Закрепление пройденного материала по теме: «Уход за жилищем».	1			
	Питание – 20 часов.				
33	Роль воды в жизни человека, растений, животных..	1	Уметь вести себя за столом. Уметь пользоваться столовыми приборами. Уметь сервировать стол для чая или обеда. Знать правила хранения продуктов. Уметь мыть посуду, кухонные принадлежности, убирать помещение. Знать и называть	Знать и соблюдать правила поведения за столом во время еды. Иметь представление о назначении столовых приборов. Иметь представление о сервировки стола для чая или обеда. Соблюдать правила поведения в столовой, в классе. Иметь представление о правилах хранения продуктов.	Столовые приборы-правила пользования. Правила приема пищи. Знакомство с местами хранения продуктов: холодильник, шкафчик, емкости для хранения сухих продуктов Определение сроков реализации продуктов по специальному обозначению на упаковке. Чистая и грязная вода. Знаки безопасности, понятие «сырая вода», «кипяченая вода».
34	Чистая и грязная вода	1			
35	Понятия «сырая вода» и «кипяченая вода».	1			
36	Знакомство со знаками безопасности	1			
37	Электрические приборы в доме - правила пользования.	1			
38	Электрический чайник. Меры безопасности.	1			
39-41	Основы знаний о витаминах А, В, С, Д и о продуктах, в которых они содержатся.	3			
42-43	Продукты питания.	2			
44-45	Правила хранения продуктов.	2			
46-47	Способы хранения продуктов.	2			
48-49	Способы выбора доброкачественных	2			

	продуктов; овощных, мясных и рыбных.		продукты питания. Уметь пользоваться столовыми приборами самостоятельно или с помощью учителя.	Знать и показывать продукты питания. Иметь представление о назначении столовых приборов.	Пользование электрическим чайником, понимать сигнал «вода вскипела».
50-52	Продукты полезные и вредные.	3			
Безопасность в доме, на улице, в природе – 16 часов					
53	правилах безопасности при использовании электрическими розетками.	1	Уметь вести себя на дороге, на улице.	Уметь вести себя на дороге, на улице.	Правила поведения на улице, в доме, на природе, ориентировка в пространстве. Раскрашивание изображений разных видов транспорта Правила безопасного обращения с опасными предметами. Транспортные средства: участники дорожного движения и правила их поведения. Поведение с незнакомыми людьми на улице. Пожароопасные предметы. Труд пожарных. Правила безопасного их использования. Рассматривание сюжетных картинок, просмотр видеофильмов о правилах поведения в природе: на воде, в парке.
54	Игры и игровые упражнения на определение транспортных средств	1	Овладеть навыками безопасного поведения в быту, на улице, в природе.	Иметь представление о пожароопасных предметах.	
55	Игровые и речевые образные действия по усвоению элементарных правил поведения на улице. "	1			
56	Правила дорожного движения. «Светофор».	1	Определять и узнавать пожароопасные предметы (спички, зажигалки) и соблюдать правила безопасного обращения с огнеопасными предметами.	Иметь представление о правилах безопасного поведения в быту, на улице, в природе.	
57	Создание проблемной ситуации по :правилам безопасности.	1			
58	Игра «Красный и зеленый свет».	1			
59	средства и предметы ухода за одеждой (порошок, вода, щетка, стиральная машина, утюг).	1		Овладеть элементарными знаниями правил дорожного движения.	
60-61	Алгоритм стирки мелкого белья.	2			
62-63	Практические занятия стирки носового платка.	2	Уметь различать электрические приборы, знать об их назначении,	Определять и узнавать пожароопасные предметы (спички, зажигалки) и соблюдать правила безопасного обращения с огнеопасными предметами.	
64-65	Алгоритм обращения с утюгом.	2	знать правила безопасного их использования.		
66-67	Практические занятия: глажка носового платка.	2			
68	Правила безопасного поведения в природе.	1	Знать дорожные знаки (светофор, пешеходный переход).	Знать дорожные знаки (светофор, пешеходный переход).	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575784

Владелец Пименова Инна Юрьевна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022