

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Здоровье и основы жизнедеятельности» 5 года обучения составлена в соответствии с адаптированной образовательной программой для детей с ОВЗ (умственно-отсталые), с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) и следующими нормативными правовыми документами:

- *Федеральный закон от 29.12.2012 г № 273 "Об образовании в РФ";*
- *Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерством образования и науки РФ №1026 от 24.11.2022;*
- *Адаптированная образовательная программа для детей с ограниченными возможностями здоровья;*
- *СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи";*
- *учебный план учреждения;*
- *Положение о рабочей программе учебных предметов в ГКУ «ПДДИ» МТ и СЗ КБР.*

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность систематизировано формировать и совершенствовать у ребенка необходимые навыки и умения.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Целью** обучения данному предмету является освоение обучающимися системы жизненно-необходимых практических навыков и умений, обеспечивающих адекватное поведение в реальной жизни. Обучение организуется с учетом местных и региональных особенностей, в том числе климатических и сезонных изменений в природе.

На уроках решаются следующие **задачи**: формирование элементарных навыков самообслуживания, культурно-гигиенических навыков, а также первичных представлений о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности жизнедеятельности.

На уроках у обучающихся формируются элементарные навыки самообслуживания, культурно-гигиенические навыки (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.

На уроках обучающихся учат применять в быту и в процессе ориентировки в окружающем мире:

- невербальные и вербальные средства общения, необходимые для самообслуживания, выполнения культурно-гигиенических процедур (сообщать о своих действиях, демонстрировать умения, обращаться за помощью в случае затруднений);
- предметы и материалы, необходимые для становления и развития навыков самообслуживания, культурно-гигиенических навыков (предметы гигиены, одежду, посуду) с использованием специальных символов (картинки, пиктограммы), с которыми обучающиеся многократно знакомятся в различных бытовых и игровых ситуациях;
- навыки и умения по уходу за своими вещами, игрушками, учебными вещами и т. П.; алгоритм действий, который дается поэтапно и с помощью наглядных схем (мнемотаблицы, алгоритмические предписания в виде пиктограмм и т. П.);
  - наиболее употребляемые знаковые системы (светофор, цвет специального автомобиля, например пожарного, скорой помощи, предупреждающие, запрещающие, информационные и другие знаки, регулирующие поведение людей в общественных местах и в природе);
  - правила поведения в различных экстремальных ситуациях, которые могут возникнуть дома, на улице, в природе;

- информационно-бытовые знания, обеспечивающие комфортное проживание в социуме.

## **МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Предмет «**Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности**» относится к образовательной отрасли «Окружающий мир». В соответствии с учебным планом на изучение предмета выделяется 70 часов (1 час в неделю, 34 недели)

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА**

### **Здоровье**

Чистота – залог здоровья. Режим дня. Личная гигиена. Дыхание человека. Профилактика простудных заболеваний. Органы пищеварения. Правила питания. Профилактика отравлений. Вредные и полезные привычки.

### **Окружающий мир**

Окружающая среда и человек. Опасности в окружающем мире. Охрана природы. Красная книга. Правила безопасности на воде и в лесу. Безопасные и опасные ситуации.

### **Безопасность на улице и дороге**

Улица полна неожиданностей. Правила поведения на дороге. Где и как переходить улицу? Где можно и где нельзя играть? Опасны ситуации на дороге. Транспорт и правила поведения в нём. Мы пассажиры. Школа велосипедиста. Опасные незнакомцы. Правила личной безопасности при общении с незнакомыми людьми. Правила поведения на прогулке. Животные вокруг нас. Собака: друг или враг? Меры безопасности при общении с домашними и бездомными животными.

### **Безопасность в быту**

Что вокруг нас может быть опасным? Если ты один дома. Правила поведения в школе. Огонь – друг, огонь – враг. Правила пожарной безопасности. Номера аварийных служб 01, 02, 03, 04/112. Правила поведения в театре и кино. Животные в доме. Безопасность при общении с домашними животными.

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Количество часов</b>
1	Здоровье	8
2	Окружающий мир	8
3	Безопасность на улице и дороге.	10
4	Безопасность в быту.	8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Учащиеся должны знать и уметь:

- правила личной гигиены и придерживаться их в повседневной жизни;
- четко представлять последовательность операций с бытовыми предметами, при этом знать правила безопасности;
- иметь представление о правилах дорожного движения и соблюдать их;
- уметь вести себя в чрезвычайных ситуациях;
- умение вступать в контакт, поддерживать и завершать его, используя вербальные и

невербальные средства коммуникации, соблюдая общепринятые правила общения выполнять инструкции учителя, адекватно реагировать на замечания учителя адекватно использовать речевые и неречевые средства для решения различных коммуникативных задач;

- развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- получение положительных впечатлений от взаимодействия в процессе деятельности проявление эмоционально положительного отношения к результатам своего труда проявление положительных качеств личности (трудолюбие, старательность, аккуратность и т.п.);
- развитие самостоятельности и личной ответственности.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ**

Текущий контроль осуществляется по безотметочной системе.

### **Учебно-методические комплекты, обеспечивающие реализацию программы Список литературы**

5. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью / Л.Б.

Баряева, Д.И. Бойков, В.И. Липакова и др.; Под ред. Л.Б. Баряевой, Н.Н. Яковлевой. – СПб.: ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2011.

2. Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности. -СПб: ДЕТСТВО –ПРЕСС, 2009.

3. Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: Рабочая тетрадь-СПб: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2009.

4. Баряева Л.Б., Логинова Е.Т., Лопатина Л.В. Я – говорю! Я- ребенок: Упражнения с пиктограммами: Рабочая тетрадь для занятий с детьми.-М.:Дрофа, 2007.

5. Баряева Л.Б., Логинова Е.Т., Лопатина Л.В. Я – говорю! Ребенок и мир животных: Упражнения с пиктограммами: Рабочая тетрадь для занятий с детьми.-М.:Дрофа, 2007.

6. Баряева Л.Б., Логинова Е.Т., Лопатина Л.В. Я – говорю! Ребенок в семье: Упражнения с пиктограммами: Рабочая тетрадь для занятий с детьми.-М.:Дрофа, 2007.

7. Баряева Л.Б., Логинова Е.Т., Лопатина Л.В. Я – говорю! Ребенок и его дом: Упражнения с пиктограммами: Рабочая тетрадь для занятий с детьми.-М.:Дрофа, 2007.

8. Баряева Л.Б., Логинова Е.Т., Лопатина Л.В. Я – говорю! Ребенок в школе: Упражнения с пиктограммами: Рабочая тетрадь для занятий с детьми.-М.:Дрофа, 2007.

9. Баряева Л.Б., Логинова Е.Т., Лопатина Л.В. Я – говорю! Ребенок и явления природы: Упражнения с пиктограммами: Рабочая тетрадь для занятий с детьми.-М.:Дрофа, 2007.

10. Баряева Л.Б., Логинова Е.Т., Лопатина Л.В. Я – говорю! Ребенок и мир растений: Упражнения с пиктограммами: Рабочая тетрадь для занятий с детьми.-М.:Дрофа, 2007.

### **Материально-техническое оснащение образовательного процесса**

- 1.Игровые комплекты «Азбука пожарной безопасности», «Азбука здоровья и гигиены», «Азбука дорожного движения», «Азбука железной дороги» и другой дидактический, игровой и литературный материал.
2. Набор картинок и пиктограмм по темам.
3. Слайды по основным темам.
- 4.Видеофильмы (личная гигиена, домашний труд).
5. Аудиомагнитофон, CD-диски «Звуки улицы» и др. \_

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### ЗДОРОВЬЕ И ОСНОВЫ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ (34 часов)

№ урока п/п	Тема	Кол- во часов	Дата по плану	Дата фактич.
<b>Первая четверть (8 часов)</b>				
	<b>Здоровье.</b>			
1	Гигиена тела человека.	1	2023 г. 04.09	
2	Дыхание человека. Профилактика простудных заболеваний.	1	11.09	
3	Кровь. Сердце. Пульс.	1	18.09	
4	Окружающая среда и здоровье человека.	1	25.09	
5	Органы пищеварения.	1	02.10	
6	Питание человека. Продукты, режим питания.		09.10	
7	Правила питания. Профилактика отравлений.	1	16.10	
8	Повторение и обобщение пройденного материала за четверть.	1	23.10	
<b>Всего:</b>		<b>8 ч.</b>		
<b>Вторая четверть (8 часов)</b>				
	<b>Безопасность в быту.</b>			
1	Правила безопасности в быту.	1	13.11	
2	Правила поведения в школе.	1	20.11	
3	Пожар. Правила пожарной безопасности. Номера аварийных служб <b>01, 02, 03, 04/112.</b>	1	27.11	
4	Огонь – друг, огонь – враг. Беседа с учащимися об огне, его значении в жизни природы и человека.	1	04.12	
5	Чтение литературных произведений учителем/учащимися, в которых говорится о необходимости осторожного обращения с огнем.	1	11.12	
6	Мы - зрители. Правила поведения в театре и кино.	1	18.12	
7	Животные в доме. Безопасность при общении с домашними животными.	1	25.12	
8	Повторение и обобщение пройденного материала за четверть.	1	25.12	
<b>Всего:</b>		<b>8 ч.</b>		
<b>Третья четверть (10 часов)</b>				
	<b>Безопасность на улице и дороге.</b>			
1	Правила дорожного движения. Дорога.	1	15.01	
2	Правила дорожного движения. Пешеходный переход.	1	22.01	

3	Транспорт. Мы – пассажиры.	1	29.01	
4	Школа велосипедиста.	1	05.02	
5	Опасные незнакомцы. Правила личной безопасности при общении с незнакомыми людьми.	1	12.02	
6,7	Ты и твои друзья. Опасные игры. Правила поведения на прогулке.	2	19.02 26.02	
8,9	Животные вокруг нас. Безопасность при общении с бездомными животными.	2	04.03 11.03	
10	Повторение и обобщение пройденного материала за четверть.	1	18.03	

**Всего:**

**10 ч.**

#### **Четвёртая четверть (8 часов)**

	<b>Окружающий мир</b>			
1,2	Окружающая среда и человек.	2	01.04 08.04	
3	Охрана природы. Красная книга.	1	15.04	
4	Повторение. Здоровый образ жизни.	1	22.04	
5	Повторение. Безопасность в быту.	1	29.04	
6	Повторение. Безопасность на улице.	1	06.05	
7	Впереди лето, каникулы. Правила безопасности на воде и в лесу.	1	13.05	
8	Повторение и обобщение пройденного материала за четверть.	1	20.05 27.05	

**Всего:**

**8 ч.**

**Итого:**

**34 ч.**