



## Содержание рабочей программы

Оглавление	Страницы
Титульный лист	
Содержание рабочей программы	2
Пояснительная записка	3
Планируемые результаты	4 -5
Учебно–тематический план	6-7
Календарно-тематическое планирование	8-18

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности» для обучающихся 9-11 классов является приложением к адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) - умеренная и тяжёлая умственная отсталость, составлена в соответствии с требованиями Федерального базисного учебного плана, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии» на основании программы образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью (под ред. Л.Б. Баряевой, Н.Н. Яковлевой).

Согласно учебному плану:

- в 9 -х классах уроки проводятся 1 часа в неделю, количество часов за год – 34.
- в 10-11 классах уроки проводятся 2 часа в неделю, количество часов за год – 68.

## Планируемые результаты

### 9 класс

#### Предметные результаты освоения АООП

##### Минимальный уровень:

- использовать невербальные и вербальные средства общения, необходимые для самообслуживания, выполнения культурно-гигиенических процедур (сообщать о своих действиях, демонстрировать умения, обращаться за помощью в случае затруднений);
- «чтение» информации (с помощью учителя), представленной на пиктограмме, соотносить предметы с пиктограммами;
- соотносить знакомые слова с предметами, картинками, пиктограммами;
- навыки и умения по уходу за жилищем, безопасного использования бытовых приборов.
- правила поведения в различных экстремальных ситуациях, которые могут возникнуть дома, на улице, в природе.

##### Достаточный уровень:

- использование всех средств общения в различных жизненных ситуациях.
- соотносить и писать знакомые слова с помощью учителя.
- соблюдать правила безопасного поведения в жилище, на улице, на природе.

### 10 класс

#### Предметные результаты освоения АООП

##### Минимальный уровень:

- представления об уходе за собой и своим лицом;
- представление об оказании первой помощи;
- навыки и умения по уходу за жилищем;
- безопасное использование бытовых приборов;
- выполнение правил поведения в различных экстремальных ситуациях, которые могут возникнуть дома, на улице, в природе.

##### Достаточный уровень:

- использование всех средств общения в различных жизненных ситуациях.
- соотносить и писать знакомые слова с помощью учителя.
- соблюдать правила безопасного поведения в жилище, на улице, на природе
- уметь оказывать первую помощь

### 11 класс

#### Предметные результаты освоения АООП

##### Минимальный уровень:

- овладеть основными бытовыми умениями и навыками;
- уметь называть свое имя;
- выражать свои потребности, значимые для здоровья и сохранения его, используя невербальные и вербальные средства общения;
- уметь выполнять элементарные гигиенические процедуры;
- уметь элементарно описывать свое самочувствие, используя вербальные и невербальные средства общения;
- уметь подбирать одежду и обувь по сезону, в зависимости от погоды;
- овладеть элементарными навыками осторожного и осмотрительного отношения к опасным ситуациям;
- определять наличие опасной ситуации;

- овладеть элементарными правилами дорожного движения;
- овладеть элементарными правилами пользования общественным транспортом;
- овладеть правилами безопасности при работе с бытовой техникой;
- уметь определять факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье (плохо-хорошо, полезно-вредно для здоровья).

Достаточный уровень:

- использование всех средств общения в различных жизненных ситуациях.
- соотносить и писать знакомые слова с помощью учителя.
- соблюдать правила безопасного поведения в жилище, на улице, на природе
- уметь оказывать первую помощь
- понимать опасные ситуации
- уметь выбирать правильную одежду и обувь, в зависимости от времени года

Учебно-тематический план

9-класс

№ п/п	Тема	Кол - во часов	Основное содержание программы по теме	Формы организации урока
1	Формирование культурно-гигиенических навыков	16	Практические действия, чтение литературы по теме, имитационные упражнения.	групповая, фронтальная, индивидуальная
2	Уход за жилищем	5	Работа с иллюстративным материалом, дидактические игры.	групповая, фронтальная, индивидуальная
3	Питание	6	Упражнения и жестово-образные игры, отработка действий по теме.	групповая, фронтальная, индивидуальная
4	Безопасность в доме и на улице	7	Практические действия, чтение литературы по теме, игровые действия.	групповая, фронтальная, индивидуальная
	Итого	34		

10 класс

№ п/п	Тема	Кол - во часов	Основное содержание программы по теме	Формы организации урока
1	Культурно-гигиенические навыки, навыки самообслуживания и состояние здоровья	27	Практические действия, чтение литературы по теме, имитационные упражнения.	групповая, фронтальная, индивидуальная
2	Уход за жилищем	9	Работа с иллюстративным материалом, дидактические игры.	групповая, фронтальная, индивидуальная
3	Питание	9	Упражнения и жестово-образные игры, отработка действий по теме.	групповая, фронтальная, индивидуальная
4	Безопасность в доме и на улице в природе	23	Практические действия, чтение литературы по теме, игровые действия.	групповая, фронтальная, индивидуальная
	Итого	68		

11 класс

№ п/п	Тема	Кол - во часов	Основное содержание программы по теме	Формы организации урока
1	Культурно-гигиенические навыки, навыки самообслуживания и	28	Практические действия, чтение литературы по теме, имитационные	групповая, фронтальная, индивидуальная

	состояние здоровья		упражнения.	
2	Уход за жилищем	11	Работа с иллюстративным материалом, дидактические игры.	групповая, фронтальная, индивидуальная
3	Питание	10	Упражнения и жестово-образные игры, отработка действий по теме.	групповая, фронтальная, индивидуальная
4	Безопасность в доме и на улице в природе	19	Практические действия, чтение литературы по теме, игровые действия.	групповая, фронтальная, индивидуальная
	Итого	68		

## Календарно – тематическое планирование

9 класс

№ урока	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата	Контроль
1.	Предметы личной гигиены. Правовое воспитание участников дорожного движения.	1			Текущий
2.	Здоровые волосы. Уход за волосами.	1			Текущий
3.	Способы ухода за одеждой: ручная и машинная стирка, химчистка.	1			Текущий
4.	Определение способа ухода за одеждой: ручная стирка, машинная стирка, химчистка.	1			Текущий
5.	Чтение пиктограмм на бирке одежды.	1			Текущий
6.	Виды ремонта одежды. Ошибки участников дорожного движения.	1			Текущий
7.	Выбор средств для стирки белья.	1			Текущий
8.	Упражнения по уходу за одеждой с помощью разнообразных щеток.	1			Текущий
9.	Способы ухода за обувью. Средства и предметы для ухода за обувью.	1			Текущий
10.	Признаки простуды, профилактика простудных заболеваний.	1			Текущий
11.	Лекарственные средства домашней аптечки.	1			Текущий

12.	Вызов врача на дом. Первая помощь при ДТП.	1			Текущий
13.	Поведение в квартире, где есть больной гриппом.	1			Текущий
14.	Правила поведения и действий при открывании, закрывании окон.	1			Текущий
15.	Польза сырых овощей, фруктов, ягод для здоровья человека.	1			Текущий
16.	Понятие «витамины».	1			Текущий
17.	Правила безопасности при пользовании ножом.	1			Текущий
18.	Правила безопасного использования микроволновой печи.	1			Текущий
19.	Какие врачи работают в поликлинике.	1			Текущий
20.	Дыхательная гимнастика. Первая помощь при ДТП.	1			Текущий
21.	Оказание первой медицинской помощи. Измерение температуры.	1			Текущий
22.	Первичная обработка раны.	1			Текущий
23.	Что делать, если сломался водопровод, отопительная система.	1			Текущий
24.	Эксплуатация электрической и газовой плиты с соблюдением правил противопожарной безопасности. Первая помощь при ДТП.	1			Текущий
25.	Сухая и влажная уборка.	1			Текущий
26.	Правила безопасного обращения с бытовыми приборами.	1			Текущий

27.	Правила безопасного обращения с ножом.	1			Текущий
28.	Рацион здорового питания.	1			Текущий
29.	Полезные и вредные продукты.	1			Текущий
30.	Первая помощь при порезах, ожогах и травмах. Первая помощь при ДТП.	1			Текущий
31.	Если сломался лифт.	1			Текущий
32.	Предупреждающие знаки «Место для купания», «Купаться запрещено».	1			Текущий
33.	Безопасное поведение на улицах и дорогах.	1			Текущий
34.	Если ты дома один.	1			Текущий

10 класс

№ урока	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата	Контроль
1.	Правовое воспитание участников дорожного движения.	1			Тематический
2.	Уход за собой.	1			Тематический
3.	Определение последовательности действий «Ежедневный душ».	1			Текущий
4.	Определение последовательности действий «Ежедневный душ» (пиктограммы).	1			Текущий
5.	Повторение по теме ««Ежедневный душ»».	1			Текущий
6.	Знакомство со средствами для ухода за лицом.	1			Тематический
7.	Правила ухода за лицом.	1			Текущий

8.	Бритвенные приборы.	1			Текущий
9.	Повторение по теме «Уход за лицом».	1			Текущий
10.	Понятие «здоровый человек», «больной человек».	1			Тематический
11.	Ситуации «здоровый человек», «больной человек».	1			Текущий
12.	Оказание помощи – ссадины, порезы.	1			Тематический
13.	Практические упражнения, оказание помощи – ссадины, порезы.	1			Текущий
14.	Ситуации «Оказание помощи – ссадины, порезы».	1			Текущий
15.	Приём лекарств.	1			Текущий
16.	Повторение по теме «Оказание помощи».	1			Текущий
17.	Первая доврачебная помощь при ДТП	1			Тематический
18.	Влажная уборка и проветривание помещения.	1			Тематический
19.	Обработка алгоритма «Влажная уборка и проветривание помещения».	1			Текущий
20.	Ситуация «Уборка комнаты».	1			Текущий
21.	Уборка с помощью пылесоса.	1			Текущий
22.	Повторение по теме «Влажная уборка и проветривание помещения».	1			Текущий
23.	Беседа о здоровом питании.	1			Тематический
24.	Приготовление морса из ягод.	1			Текущий
25.	Правила безопасности при наливании кипятка. Заваривание чая.	1			Текущий

26.	Обработка алгоритма «Заваривание чая».	1			Текущий
27.	Повторение по теме «Здоровое питание».	1			Текущий
28.	Правила безопасности действий с бытовыми приборами.	1			Тематический
29.	Последовательность действий с бытовыми приборами.	1			Текущий
30.	Обработка алгоритма действий с бытовыми приборами.	1			Текущий
31.	Правила безопасности при использовании электрического чайника и горячей воды.	1			Текущий
32.	Правила безопасности пользования пылесосом.	1			Текущий
33.	Правила безопасности пользования утюгом.	1			Текущий
34.	Практические действия по эксплуатации пылесоса.	1			Текущий
35.	Создание ситуаций «Правила безопасности действий с бытовыми приборами».	1			Текущий
36.	Поведение на улице.	1			Тематический
37.	Правила перехода через дорогу. Причины и следствия ДТП	1			Текущий
38.	Правила обращения с огнеопасными предметами.	1			Текущий
39.	Правила поведения в природе.	1			Текущий
40.	Ситуация «Посещение поликлиники». Первая доврачебная помощь при ДТП	1			Текущий
41.	Ситуация «Посещение магазина».	1			Текущий
42.	Повторение по теме «Правила безопасного поведения».	1			Текущий
43.	Посещение аптеки.	1			Тематический

44.	Ситуация «Посещение аптеки».	1			Текущий
45.	Оказание первой медицинской помощи: измерить температуру, обработка раны.	1			Текущий
46.	Ситуация «Оказание первой медицинской помощи». Первая доврачебная помощь при ДТП	1			Текущий
47.	Комплексная уборка помещения.	1			Тематический
48.	Последовательность уборки помещения.	1			Текущий
49.	Отработка алгоритма уборки помещения.	1			Текущий
50.	«Безопасное поведение на улицах и дорогах». Сложные ситуации на дорогах и перекрестках	1			Тематический
51.	Значение фруктов для здоровья человека.	1			Тематический
52.	Польза соков и напитков.	1			Текущий
53.	Чтение сказок и рассказов о пользе фруктов.	1			Текущий
54.	Знакомство с информационными и предупреждающими знаками о поведении в природе	1			Тематический
55.	Безопасное поведение в природе.	1			Текущий
56.	Рассказывание по картинкам о безопасном поведении в природе.	1			Текущий
57.	Ситуации «Безопасное поведение в природе».	1			Текущий
58.	Поведение на улице.	1			Текущий
59.	Правила перехода через дорогу. Первая доврачебная помощь при ДТП	1			Текущий
60.	Повторение по теме «Ежедневный душ».	1			Текущий
61.	Бритвенные приборы.	1			Текущий

62.	Повторение по теме «Уход за лицом».	1			Текущий
63.	Ситуации «Оказание помощи – ссадины, порезы».	1			Текущий
64.	Приём лекарств.	1			Текущий
65.	Повторение по теме «Оказание помощи». Первая доврачебная помощь при ДТП	1			Текущий
66.	Повторение по теме «Влажная уборка и проветривание помещения».	1			Текущий
67.	Беседа о здоровом питании.	1			Текущий
68.	«Безопасное поведение на улицах и дорогах».	1			Текущий

11 класс

№ урока	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата	Контроль
1.	Правовое воспитание участников дорожного движения.	1			Тематический
2.	Уход за собой.	1			Тематический
3.	Определение последовательности действий «Ежедневный душ».	1			Текущий
4.	Определение последовательности действий «Ежедневный душ» (пиктограммы).	1			Текущий
5.	Повторение по теме ««Ежедневный душ».	1			Текущий
6.	Знакомство со средствами для ухода за лицом.	1			Тематический
7.	Правила ухода за лицом.	1			Текущий
8.	Бритвенные приборы.	1			Текущий

9.	Повторение по теме «Уход за лицом».	1			Текущий
10.	Понятие «здоровый человек», «больной человек».	1			Тематический
11.	Ситуации «здоровый человек», «больной человек».	1			Текущий
12.	Оказание помощи – ссадины, порезы.	1			Тематический
13.	Практические упражнения, оказание помощи – ссадины, порезы.	1			Текущий
14.	Ситуации «Оказание помощи – ссадины, порезы».	1			Текущий
15.	Приём лекарств.	1			Текущий
16.	Повторение по теме «Оказание помощи».	1			Текущий
17.	Первая доврачебная помощь при ДТП	1			Тематический
18.	Значение растений для здоровья человека.	1			Тематический
19.	Комнатные растения.	1			Текущий
20.	Уход за комнатными растениями.	1			Текущий
21.	Отработка навыка по уходу за комнатными растениями.	1			Текущий
22.	Повторение по теме «Комнатные растения».	1			Текущий
23.	Беседа о значении фруктов для здоровья человека.	1			Тематический
24.	Польза соков напитков приготовленных из фруктов.	1			Текущий
25.	Просмотр видеосюжетов о пользе фруктов.	1			Текущий
26.	Чтение сказки «Живые витамины».	1			Текущий

27.	Повторение по теме «Питание».	1			Текущий
28.	Правила безопасности в природе.	1			Тематический
29.	Рассматривание картинок правил безопасного поведения в природе.	1			Текущий
30.	Рассказывание по картинкам правил безопасного поведения в природе.	1			Текущий
31.	Просмотр видеосюжетов о лесных пожарах.	1			Текущий
32.	Чтение сказок о пожарах.	1			Текущий
33.	Повторение по теме «Правила безопасности в природе».	1			Текущий
34.	Правила безопасного поведения на улице.	1			Текущий
35.	Правила перехода через дорогу. Причины и следствия ДТП	1			Текущий
36.	Опасные ситуации на улице.	1			Тематический
37.	Опасные ситуации в доме.	1			Текущий
38.	Проигрывание ситуации перехода через дорогу.	1			Текущий
39.	Рассматривание ситуаций «Причины и следствия ДТП».	1			Текущий
40.	Интимная гигиена.	1			Текущий
41.	Средства интимной гигиены.	1			Текущий
42.	Покупка средств интимной гигиены.	1			Текущий
43.	Беседа о необходимости уборки помещений.	1			Тематический
44.	Комплексная уборка помещения.	1			Текущий

45.	Последовательность уборки помещения.	1			Текущий
46.	Отработка алгоритма уборки помещения.	1			Текущий
47.	Чтение сказки « <b>Всё в порядке</b> ».	1			Тематический
48.	Беседа по сказки « <b>Всё в порядке</b> ».	1			Текущий
49.	Повторение по теме «Культурно – гигиенические навыки».	1			Текущий
50.	Уход за комнатными растениями.	1			Тематический
51.	Отработка навыка по уходу за комнатными растениями.	1			Тематический
52.	Влажная уборка. Алгоритм влажной уборки.	1			Текущий
53.	Проветривание. Увлажнение воздуха.				
54.	Влажная уборка дома. Выполнение действий по алгоритму.	1			Тематический
55.	Значение фруктов для здоровья человека.	1			Текущий
56.	Польза соков и напитков.	1			Текущий
57.	Чтение сказок и рассказов о пользе фруктов.	1			Текущий
58.	Знакомство с информационными и предупреждающими знаками о поведении в природе.	1			Текущий
59.	Безопасное поведение в природе.	1			Текущий
60.	Рассказывание по картинкам о безопасном поведении в природе.	1			Текущий
61.	Ситуации «Безопасное поведение в природе».	1			Текущий
62.	Поведение на улице.	1			Текущий

63.	Правила перехода через дорогу. Первая доврачебная помощь при ДТП	1			Текущий
64.	Приём лекарств.	1			Текущий
65.	Повторение по теме «Оказание помощи».	1			Текущий
66.	Повторение по теме «Влажная уборка и проветривание помещения».	1			Текущий
67.	Беседа о здоровом питании.	1			Текущий
68.	«Безопасное поведение на улицах и дорогах».	1			Текущий

