

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
«Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
с.Малый Толкай».

«Утверждаю»:  
к использованию в образовательном процессе  
директор школы-интерната:  
/Самойлова Т.И./  
Приказ № 42 от «20» 08 2018

«Рассмотрено»:  
на заседании МО  
Протокол № 1  
от «29» 07 2018 г

«Согласовано»  
зам. директора по УВР  
Л.В. Станина  
от «20» 08 2018 г.

«Принято»:  
решением педагогического  
совета ГБОУ с. Малый Толкай  
Протокол №1 от «20» 08 2018

**Рабочая программа  
по внеурочной работе:  
«Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности»**

Программу составила: воспитатель  
Кутырева Ирина Леонидовна  
Квалификационная категория: I  
Класс: 1<sup>1</sup>

с.Малый Толкай  
2018-2019 учебный год

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по предмету «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности» разработана на основе Программы образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью - Под ред. Л. Б. Баряевой – СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011.и на основе

1.Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

2.Приказа от 30 августа 2013г. № 1015 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

3.Приказа Министерства образования и науки РФ «Об утверждении ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19 декабря 2014 года №1599. ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениям).

4.ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

5.Учебного плана ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай на 2018-2019 учебный год

Программа рассчитана предназначена для работы с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья 1<sup>1</sup> класса в возрасте 7 – 8 лет.

Сроки реализации программы – 1 год.

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

В ходе уроков, включающих практические и игровые упражнения, решаются следующие **задачи**:

- сформировать представления о некоторых видах опасных ситуаций и способах поведения в опасных ситуациях, навыки осторожного и осмотрительного отношения к опасным ситуациям;
- научить называть свое имя, говорить о себе от первого лица;
- закреплять способности выражать свои потребности, значимые для здоровья и сохранения его, используя вербальные и невербальные средства общения;
- закреплять представления о процессах и алгоритме умывания, одевания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих их, в доступном учащемуся предметном мире, о назначении предметов, правилах их безопасного использования, положительный настрой на выполнение элементарных гигиенических процедур, чувство радости от самостоятельных и совместных действий и их результатов (чистые руки, убранные вещи);
- научить элементарно описывать свое самочувствие, развивать способность привлечь внимание педагога в случае неважного самочувствия, недомогания;
- развивать устойчивый интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения, к развитию своей самостоятельности.

### **Общая характеристика предмета.**

На уроках частично 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. Учитель обучает учащихся использованию

вербальных и невербальных средств общения в процессе самообслуживания, выполнения культурно-гигиенических процедур (сообщать о своих действиях, обращаться за помощью в случае затруднений). Для подкрепления действий учащихся и соблюдения ими алгоритма активно используются специальные символы (картинки, пиктограммы), с которыми они многократно знакомятся в различных бытовых и игровых ситуациях.

Исходя из особенностей развития мыслительной деятельности учащихся с умственной отсталостью, их индивидуальных характеристик, учитель на уроках по предмету «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности» воспитывает (тренирует) у них состояние физической, психической и социальной защищенности. Это является основой социализации учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Учащиеся в доступной форме получают представления о том, что безопасность окружающего мира – необходимое условие существования каждого человека, взрослого и ребенка.

Результативность освоения учащимися содержания уроков по предмету «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности» оценивается не столько по приобретенным детьми вербальным знаниям, сколько по усвоению ими приемами элементарной мыслительной деятельности. Основное внимание при этом обращается на доступную степень активности, возможную степень самостоятельности учащихся в ситуациях на знание правил дорожного движения и др. В ходе обучающих игр учитель знакомит со знаково-символическими средствами общения – пиктограммами. К ним, прежде всего, относятся знаки дорожного движения, знаки, регулирующие поведение людей в общественных местах и в природе. Пиктограммы используются, чтобы пробудить и развить элементарные когнитивные возможности ребенка, активизировать их коммуникативную деятельность. Темы уроков по предмету «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности» находят свое логическое продолжение в содержании уроков по предметам «Чтение», «Развитие речи и окружающий мир» и в реализации задач коррекционно-развивающей среды.

### **Основные направления коррекционной работы:**

- развитие зрительного восприятия и узнавания;
- развитие пространственных представлений и ориентации;
- развитие наглядно-образного и словесно-логического мышления;
- коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы;
- развитие речи и обогащение словаря;
- коррекция индивидуальных пробелов в обучении.

### **Описание места воспитательного занятия.**

Количество часов по программе в I<sup>1</sup> классе – 34

Количество часов в неделю по учебному плану в I<sup>1</sup> - 1

Количество часов в год в I<sup>1</sup> классе – 34.

**I четверть** - 9ч.

**II четверть** - 7 ч.

**III четверть** - 9ч.

**IV четверть** – 9 ч.

### **Прогнозируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные результаты:**

1. Организует своё рабочее место под руководством воспитателя.
2. Входит и выходит из учебного помещения со звонком, передвигается по школе, находит свой класс.
3. Принимает и осваивает социальную роль обучающегося.
4. Принимает следующие базовые ценности: добро, природа, семья.
5. Уважает свою семью и родственников.
6. Участвует в диалоге, слушает и понимает других.
7. Отвечает на вопросы учителя, товарищей по классу.
8. Соблюдает простейшие нормы речевого этикета: здоровается, прощается, благодарит.
9. Ориентируется на листе бумаги.

#### **Предметные результаты:**

##### **Достаточный уровень:**

-получит представления о некоторых видах опасных ситуаций и способах поведения в опасных ситуациях, навыки осторожного и осмотрительного отношения к опасным ситуациям;

- научится называть свое имя, говорить о себе от первого лица;

- закрепит способности выражать свои потребности, значимые для здоровья и сохранения его, используя вербальные и невербальные средства общения;

- закрепит представления о процессах и алгоритме умывания, одевания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих их, в доступном учащемуся предметном мире, о назначении предметов, правилах их безопасного использования, положительный настрой на выполнение элементарных гигиенических процедур, чувство радости от самостоятельных и совместных действий и их результатов (чистые руки, убранные вещи);

- научится элементарно описывать свое самочувствие, развивать способность привлечь внимание педагога в случае неважного самочувствия, недомогания; разовьёт устойчивый интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения.

### **Минимальный уровень:**

#### **Обучающийся получит возможность:**

- получить представления о некоторых видах опасных ситуаций и способах поведения в опасных ситуациях, навыки осторожного и осмотрительного отношения к опасным ситуациям;
- научиться называть свое имя, говорить о себе от первого лица;
- закрепить способности выражать свои потребности, значимые для здоровья и сохранения его, используя вербальные и невербальные средства общения;
- закрепить представления о процессах и алгоритме умывания, одевания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих их, в доступном учащемуся предметном мире, о назначении предметов, правилах их безопасного использования, положительный настрой на выполнение элементарных гигиенических процедур, чувство радости от самостоятельных и совместных действий и их результатов (чистые руки, убранные вещи);
- научиться элементарно описывать свое самочувствие, развивать способность привлечь внимание педагога в случае неважного самочувствия, недомогания;
- развить устойчивый интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения.

## Содержание учебного предмета

- **Формирование культурно-гигиенических навыков.**  
Последовательность действий при умывании. Предметы утреннего туалета, их назначение и хранение. Рассматривание с учащимися предметов личной гигиены. Имитационные игры на формирование умений учащихся умываться в определенной последовательности. Использование бумажного полотенца. Правила пользования водопроводным краном. Горячая и холодная вода.
- **Уход за жилищем.**  
Формирование алгоритма уборки жилища. Рассматривание с учащимися иллюстраций об уборке помещения. Предметы уборки в жилище. Экскурсия «Мы идем в хозяйственный магазин» Практические упражнения по применению уборочного инвентаря. «Будем вытирать пыль» Правила пользования водопроводным краном. Горячая и холодная вода. Открывание и закрывание кранов по словесной просьбе учителя. Объяснение важности чистоты для здоровья человека. Номинация действий с использованием вербальных и невербальных средств общения. Формирование практических действий по уходу за комнатными растениями. Рассматривание пылесоса, показ работы пылесоса.
- **Полезные продукты.**  
Рассматривание иллюстраций с молочными продуктами. Упражнения в выборе иллюстраций с изображением молочных продуктов из множества других. Практическое занятие. Намазывание масла на кусок хлеба.  
Правила приема пищи, значимых для гигиены и здоровья: тщательно пережевывать пищу, есть не спеша, вытирать рот салфеткой. Полезные продукты – овощи. Блюда из овощей. Как правильно мыть овощи.
- **Безопасность в доме и на улице.**  
Правила пользования водопроводным краном. Горячая и холодная вода. Алгоритм действий при открывании и закрывания кранов. Экскурсия к дороге. Рассматривание дорожных знаков и движущего транспорта. Игра «Я иду по дороге». Транспорт. Обучение учащихся умению переходить дорогу по пешеходному переходу. Упражнения на узнавание сигналов светофора.



## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов, тем программ	Кол-во часов	Дата	Прогнозируемый результат	Средства обучения	Деятельность обучающихся	Направления коррекционной работы
1.	«Предметы утреннего туалета, их назначение и хранение».	1	4.09	Уметь пользоваться предметами личной гигиены.	Беседа. Предметы личной гигиены, просмотр мультфильм К.И.Чуковского «Мойдодыр», проектор.	Смотрят мультфильм, отвечают на вопросы.	Развитие зрительного и тактильного восприятия.
2	«На зарядку по порядку!»	1	11.09	Уметь выполнять утреннюю гимнастику.	Мяч, палки, карточки с комплексом упражнений.	Выполняют упражнения.	Развитие движений и ориентировки в пространстве.
3	Дружи с водой «В царстве Мойдодыра».	1	18.09	Уметь пользоваться водой и мылом.	Сказка о микробах. Игра «Наоборот».	Слушают, отвечают на вопросы. Играют в игру.	Развитие слухового восприятия, координации.

4	Практическое занятие. Последовательность действий при умывании.	1	25.09	Знать последовательность действий при мытье и вытирании рук.	Мыло, полотенце, плакат с последовательностью мытья рук. Дидактическая игра «Умывайся правильно».	Выполняют последовательность действий.	Развитие зрительного восприятия, мелкой моторики.
5	«Глаза главные помощники человека».	1	02.10	Знать правила бережного отношения к зрению.	Беседа об органах зрения. Игра «На ощупь», гимнастика для глаз.	Отвечают на вопросы. Соблюдают правила игры.	Развитие зрительного восприятия.
6	«Чтобы уши слышали».	1	9.10	Знать основные правила ухода за ушами.	Просмотр мультфильма «Слух» Смешарики, проектор. Игра «Испорченный телефон».	Отвечают на вопросы. Соблюдают правила игры.	Развитие слухового восприятия.
7	«Почему болят зубы?».	1	16.10	Знать что полезно, что вредно для зубов.	Презентация, мультфильм «Птичка Тари », проектор, аудиозапись песни «От улыбки».	Отвечают на вопросы.	Развитие зрительного, слухового восприятия.
8	«Как сохранить улыбку красивой?».	1	23.10	Знать основные правила ухода за зубами.	Практическое занятие. Зубная паста, зубная щетка.	Выполняют практическое задание.	Формирование умения выполнять простые поручения по словесному заданию.

9	«Здоровая кожа необходима всем».	1	30.10	Знать основные правила ухода за кожей.	Беседа «Что умеет кожа, сюжетно – ролевая игра «Поликлиника».	Отвечают на вопросы, играют в сюжетно- ролевую игру.	Развитие зрительного , слухового внимания.
10	Уход за руками «Рабочие инструменты человека».	1	13.11	Уметь правильно ухаживать за руками.	Беседа, загадки, просмотр мультфильма «Лечение Василия», проектор.	Отвечают на вопросы .	Развитие зрительного, слухового восприятия.
11	«Овощи и фрукты – полезные продукты».		20.11	Иметь представление о пользе витаминов в овощах и фруктах.	Презентация, проектор, плакаты с изображением овощей и фруктов, трафареты овощей, цветные карандаши, альбом.	Рассматривают плакаты, отвечают на вопросы, рисуют с помощью трафарета овощи, фрукты.	Развитие мелкой моторики, тактильно-двигательное восприятие.
12	«Питание необходимое условие для жизни человека».	1	27.11	Уметь распознавать «полезную» и «вредную» пищу.	Беседа, стих С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушает», игра “Бывает – не бывает?” картинки с продуктами.	Отвечают на вопросы, играют в игру.	Развитие внимания.

13	«Как сделать сон полезным?».	1	04.12	Иметь представление о гигиене сна.	Игра «Угадай-ка», колыбельные песни.	Играют игру, слушают колыбельные песни	Развитие слухового и зрительного восприятия.
14	«Полезные и вредные привычки».	1	11.12	Иметь представление о последствиях влияния привычек на здоровье человека.	Презентация, мультфильм «Вредные привычки», проектор, игра «Полезно-вредно».	Отвечают на вопросы, соблюдают правила игры.	Развитие зрительного восприятия.
15	«Поведение в школе и в интернате».	1	18.12	Знать правила культурного поведения в школе и интернате.	Беседа, сюжетные картинки.	Отвечают на вопросы.	Развитие слухового восприятия.
16	Инструктаж о правилах поведения во время каникул.	1	25.12	Знать правила поведения во время каникул.	Инструктаж.	Расписываются в журнале по технике безопасности.	Развитие слухового восприятия.
17	«Безопасность в доме и на улице ». Проигрывание ситуации.	1	15.01	Уметь по картинкам определять опасную ситуацию (при помощи учителя).	Дидактическая игра: «Опасные предметы». Картинки, проигрывание ситуаций.	Играют с дидактическим материалом.	Развитие воображения.
18	«Причины возникновения пожара».	1	22.01	Знать правила пожарной безопасности.	Беседа, иллюстрации Ю. Васнецова «Кошкин	Отвечают на вопросы, рисуют рисунки.	Развитие зрительного восприятия,

					дом», карандаши, альбом, ластик.		мелкой моторики.
19	Практическое занятие «Эвакуация при пожаре».	1	29.01	Знать правила эвакуации во время пожара.	Дид.игра «Позвони в пожарную» (скорую, полицию), плакаты.	Играют в дид.игры, рассматривают плакаты. Практическое занятие.	Развитие движений и ориентировки в пространстве.
20	Игра «Мы пешеходы».	1	5.02	Иметь представление о правилах поведения на улице.	Макет светофора, карточки- кружки с цветами светофора, фонограммы звуков автотранспорта, дорожные знаки.	Играют в игру, запоминают правила поведения на улице.	Развитие зрительного восприятия.
21	«Экология и здоровье».	1	12.02	Иметь представление о проблеме мусора.	Беседа, плакат «Берегите природу!», игра «Собери цветок».	Отвечают на вопросы, играют в игру.	Развитие слухового восприятия.
22	Конкурс рисунков «Мы спасем свою планету».	1	26.02	Уметь подобрать нужные цвета.	Карандаши, альбом, ластик.	Рисуют, выставляют свои работы на выставку.	Развитие воображения.
23	Профилактика простудных заболеваний. «Главные правила	1	5.03	Иметь представление ,что полезно и что вредно для	Просмотр мультфильма Фиксики «Микробы», беседа,	Смотрят мультфильм, отвечают на вопросы.	Развитие зрительного , слухового воображения.

	здоровья».			здоровья.	игрушки кукла Маша, доктор Пилюлькин.		
24	«Веселые старты».	1	12.03	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения.	Мячи, обручи, скакалки, кегли.	Действуют сообща по сигналу.	Развитие общей моторики, ориентировки в пространстве.
25	Конкурс рисунков «Будем здоровы!».	1	19.03	Уметь ориентироваться в пространстве на листке бумаги.	Краски, кисточки, стаканчик для воды.	Рисуют. Выставка работ.	Развитие воображения.
26	Практическое упражнения «Учимся выжимать тряпку».	1	2.04	Уметь тщательно прополаскивать, отжимать тряпочку, губку.	Игра «Отбери предметы для труда», тряпочки, губки тазик с водой, клеёнчатые фартуки.	Играют в игру. Практическая работа.	Развитие аккуратности, ответственность за общее дело.
27	Практическая работа «Наведу порядок на полке».	1	9.04	Уметь подклеивать книги.	Загадки, ниги, клей, кисти, ножницы, цветная бумага, салфетки, клеенка.	Отгадывают загадки. Практическая работа.	
28	Дидактическая игра «Мы идем в продуктовый магазин».	1	16.04	Знать классификацию предметов по признаку.	Карточки.	Играют в дидактическую игру.	Развитие внимания, зрительного восприятия.

<b>29</b>	«Ты и телевизор».	1	23.04	Знать о правилах безопасного пользования телевизором.	Беседа, рассказ «Телевизор - мой друг, телевизор - мой враг».	Ответы на вопросы.	Развитие слухового восприятия.
<b>30</b>	«Лучики здоровья».	1	30.04	Иметь представление о ценностях здоровья.	Беседа, лучики здоровья.	Отвечают на вопросы, составляют лучики здоровья.	Развитие воображения.
<b>31</b>	«Ловкие и смелые» Эстафета.	1	7.05	Уметь играть в команде, действовать по сигналу.	Флажки красный , синий, мячи, обручи.	Действуют сообща по сигналу.	Развитие общей моторики, ориентировки в пространстве.
<b>32</b>	«Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным».	1	14.05	Уметь отличать плохое от хорошего.	Запись песни В. Шаинского «Дружба, карточки с разными эмоциональными состояниями, игра «Хорошие и плохие поступки».	Слушают запись песни, обсуждают ситуации, играют в игру.	Развитие зрительного, слухового восприятия.
<b>33</b>	«Как правильно вести себя на воде».	1	21.05	Знать правила поведения на воде.	Инструктаж, плакаты.	Расписываются в журнале по технике безопасности.	Развитие слухового восприятия.
<b>34</b>	Инструктаж о правилах поведения во время каникул.	1	28.05	Знать правила поведения во время каникул.	Инструктаж.	Расписываются в журнале по технике	Развитие слухового восприятия.





## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### *Литература*

Анастасова Л.П., Ижевский П.В., Иванова Н.В. «Основы безопасности жизнедеятельности». Учебник. 3-4 класс. - М., Просвещение.

Ижевский П.В. «Основы безопасности жизнедеятельности». Рабочая тетрадь. 3 класс.- М., Просвещение.

Анастасова Л.П., Ижевский П.В., Иванова Н.В. «Основы безопасности жизнедеятельности». Методические рекомендации. 1-4 класс.- М., Просвещение,

Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью /под ред. Л.Б. Баряевой , Н.Н. Яковлевой.

Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: Рабочая тетрадь(1-4).- СПб, 2008.

Демидова Н.М.Времена года в картинках и задания для развития ума и внимания.- М., 2008

Демонстративный материал для фронтальных занятий. Природные явления и объекты/ Худ. Е. Резниченко.- М.,2004.

Кислякова Ю.Н. Формирование навыков социально-бытовой ориентировки у детей с нарушениями в развитии. Путешествие в мир окружающих предметов. – М., 2004.

Светлова И.Е. Развиваем мелкую моторику.- М., 2001.

Шипицына Л.М. развитие навыков общения у детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.- СПб., 2004.

Бурмистрова Е.В. Семья с «Особым ребёнком»:психологическая и социальная помощь/Вестник практической психологии образования №4(17), октябрь-декабрь 2008.

Екжанова Е.А. Системный подход к разработке программы коррекционно – развивающего обучения детей с нарушением интеллекта.// Дефектология.- 1999.-№6- с. 25-29.

### ***Технические средства обучения***

Компьютер

Мультимедийный проектор

### ***Экранно-звуковые пособия***

Презентации по ОБЖ

Видеофильмы по ОБЖ