

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями  
здоровья «Барнаульская общеобразовательная школа – интернат № 3»

СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УР КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа – интернат № 3» <i>Яковлева</i> Я.В. Яковлева «30» 08 2023 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа – интернат № 3» <i>Исенич</i> Принято № <i>10</i> от <i>08</i> 2023 г.	Рассмотрена на заседании Педагогического Совета ОУ Протокол № <i>1</i> «31» 08 2023 г.
--	---	---

Рабочая программа внеурочной деятельности в 1 классе  
Направление деятельности – социальное:  
«Основы безопасности жизнедеятельности»

Адаптированная основная общеобразовательная программа  
обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными  
нарушениями), вариант 1

Учитель: Скрипец С.П.

2023/2024 учебный год

## Пояснительная записка.

Цель: формирование здорового образа жизни и безопасного поведения в окружающей среде.

Программа по ОБЖ включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, основы ПДД, охрана жизнедеятельности человека.

Программа формирования безопасного образа жизни — комплексная программа формирования у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка.

Программа формирования безопасного образа жизни должна вносить вклад в достижение требований к личностным результатам освоения АООП: формирование представлений о мире в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур; овладение начальными навыками адаптации в окружающем мире; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Программа построена на основе общенациональных ценностей российского общества, таких, как гражданственность, здоровье, природа, экологическая культура, безопасность человека и государства. Она направлена на развитие мотивации и готовности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) действовать предусмотрительно, придерживаться здорового и экологически безопасного образа жизни, ценить природу как источник духовного развития, информации, красоты, здоровья, материального благополучия.

Основные задачи программы:

- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формирование представлений о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- формирование установок на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических особенностей,

- развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровью обучающихся (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания);
- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.
- формирование «личности безопасного типа», знающей основы защиты человека и общества от современного комплекса опасных факторов и умеющей применять эти знания на практике;
- воспитание гражданственности, патриотизма, ответственности перед обществом;
- изучение и освоение основ здорового образа жизни, обеспечивающего полноценное безопасное существование»;
- ознакомление с опасностями, угрожающими человеку в современной повседневной жизни, в опасных и чрезвычайных ситуациях; изучение методов и приёмов защиты.

#### Планируемые результаты:

- негативное отношение к факторам риска здоровью;
- ценностное отношение к своему здоровью;
- элементарные представления об окружающем мире в совокупности его природных и социальных компонентов;
- стремление заботиться о своем здоровье;
- готовность следовать социальным установкам экологически культурного здоровьесберегающего, безопасного поведения (в отношении к природе и людям);
- овладение умениями взаимодействия с людьми, работать в коллективе с выполнением различных социальных ролей;
- развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире;
- овладение умениями ориентироваться в окружающем мире, выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать решения;
- знать, что относится к опасным вещам, как с ними обращаться.
- знать особенности движения поскользкой дороге. Правила безопасного поведения при движении по льду водоёмов. Уметь использовать приобретённые знания и умения для обогащения жизненного опыта;
- иметь представление о том, что лекарства могут оказаться полезными и вредными, в зависимости от ситуации.

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 четверть

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Дата
<b>БЕЗОПАСНОСТЬ НА УЛИЦЕ</b>			
1.	1	Катание на самокате, велосипеде.	04.09
2.	1	Безопасность на игровой площадке.	11.09
3.	1	Если ты потерялся, заблудился.	18.09
4.	1	Правила поведения с незнакомыми людьми.	25.09
5.	1	Открытый люк.	02.10
6.	1	Игры на стройке.	09.10
7.	1	Чужие вещи на улице.	16.10
8.	1	Встреча с бездомными животными.	23.10

2 четверть

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Дата
<b>БЕЗОПАСНОСТЬ ДОМА</b>			
1.	1	Незнакомец за дверью.	13.11
2.	1	Игры на подоконнике (балконе).	20.11
3.	1	Осторожно, электроприборы!	27.11
4.	1	Опасные предметы.	04.12
5.	1	Не трогай лекарства!	11.12
6.	1	Безопасное поведение на лестничной клетке.	18.12
7.	1	Правила безопасного общения с домашними животными. Правила для осторожных детей.	25.12

3 четверть

Тема занятия		Дата
№ п/п	Кол-во часов	
<b>БЕЗОПАСНОСТЬ ЗИМОЙ</b>		
1.	1	Правила безопасной прогулки зимой.
2.	1	Осторожно, мороз!
3.	1	Катание на санках.
4.	1	Катание на лыжах, коньках.
5.	1	Зимние дороги.
6.	1	Зимой на горке.
7.	1	Гололед.
8.	1	Тонкий лёд.
9.	1	Осторожно, сосульки, снег с крыши!

4 четверть

Тема занятия		Дата
№ п/п	Кол-во часов	
<b>БЕЗОПАСНОСТЬ НА ПРИРОДЕ</b>		
1.	1	Незнакомые и опасные растения.
2.	1	Опасные насекомые.
3.	1	Безопасность на воде.
4.	1	Как избежать солнечного удара.
5.	1	Правила поведения в лесу.
6.	1	Травмы на летнем отдыхе.
7.	1	Викторина «Безопасное лето».

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями  
здоровья «Барнаульская общеобразовательная школа – интернат № 3»

СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УР КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа – интернат № 3» <i>Я.В. Яковлева</i> «30» 08 2023 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа – интернат № 3» <i>А.И. Денич</i> «30» 08 2023 г. 	Рассмотрена на заседании Педагогического Совета ОУ Протокол № 1 «31» 08 2023 г.
--	---	--

Рабочая программа  
Коррекционно – развивающая область  
«Ритмика»  
1 класс

Адаптированная основная общеобразовательная программа  
обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными  
нарушениями), вариант 1

Учитель: Скрипец С.П.

## Пояснительная записка.

Целью занятий по ритмике является развитие двигательной активности обучающегося в процессе восприятия музыки.

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Основные направления работы по ритмике:

- упражнения на ориентировку в пространстве;
- ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения с детскими музыкальными инструментами);
- игры под музыку;
- танцевальные упражнения.

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 четверть

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение по словесной инструкции.	1	06.09
2.	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен.	1	13.09
3.	Перестроение в круг из шеренги, цепочки.	1	20.09
4.	Ориентация в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга.	1	04.10
5.	Движение по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.	1	11.10
6.	Ритмико-гимнастические упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы.	1	18.10
7.	Круговые движения плечами («паровозики»).	1	25.10
8.	Упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов.		

2 четверть

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1.	Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на движение рук в разных направлениях с предметами (флажки, погремушки, ленты).	1	08.11
2.	Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).	1	15.11
3.	Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение.	2	22.11 29.11
4.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.	2	06.12 13.12
5.	Поочередное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.	2	20.12



3 четверть

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1.	Простые упражнения на детских музыкальных инструментах.	2	
2.	<b>Музыкальные игры.</b> Различение характера музыки.	1	
3.	Передача притопами акцентов в музыке.	2	
4.	Передача хлопками акцентов в музыке.	2	
5.	Передача движениями акцентов в музыке.	1	
6.	Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов (повадки зверей, птиц).	1	
7.	Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов (движение транспорта, деятельность человека).	1	

4 четверть

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1.	Игры с пением и речевым сопровождением.	1	
2.	<b>Танцевальные упражнения.</b> Элементы русской пляски: простой хороводный шаг по показу и по словесной инструкции учителя.	1	
3.	Элементы русской пляски: шаг на всей ступне по показу и по словесной инструкции учителя.	1	
4.	Элементы русской пляски: шаг подбоченившись двумя руками по показу и по словесной инструкции учителя.	1	
5.	Притопы одной ногой.	1	
6.	Поочередное, выставление ноги с носка на пятку.	1	
7.	Притопы одной ногой и поочередное, выставление ноги с носка на пятку.	1	