

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ленинградской области  
«Сосновоборская школа, реализующая адаптированные образовательные программы»  
(ГКОУ ЛО «Сосновоборская специальная школа»)**

Рассмотрено:  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1 от 29.08.2019 г.

Приложение к АООП,  
разработанной в соответствии  
с ФГОС УО (вариант 1),  
утвержденной  
Приказом № 10 – о/д  
от 30.08.2019г

**Адаптированная рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Активная и безопасная жизнь в городе Сосновый Бор»**

**4 класс**

Разработала  
учитель Торопчина Е.М.

г. Сосновый Бор.

2019 г.

## Пояснительная записка.

Адаптированная рабочая программа по внеурочной деятельности (далее Программа) составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Действующие законы РФ в сфере образования.
2. Действующие санитарно-эпидемиологические правила и нормативы.
3. Устав ГКОУ ЛО «Сосновоборская специальная школа».
4. Учебный план ГКОУ ЛО «Сосновоборская специальная школа» на текущий учебный год.
5. Иные действующие нормативно-правовые документы ГКОУ ЛО «Сосновоборская специальная школа».

Актуальность разработки программы обусловлена необходимостью формирования у обучающихся с лёгкой степенью умственной отсталости системы теоретических знаний и умений безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, необходимых для применения в практической деятельности, защиты личного здоровья.

Формирование культуры безопасной жизнедеятельности в детском возрасте - важнейшая составная часть процесса формирования общей культуры.

Занятия по внеурочной деятельности «Активная и безопасная жизнь в городе Сосновый Бор» для обучающихся с лёгкой степенью умственной отсталости 4 класса посвящены одной из главных проблем - формированию у учеников сознательного и ответственного отношения к личной и общественной безопасности, приобретению ими знаний и практических умений, способствующих сохранению здоровья и жизни в неблагоприятных и чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни условиям.

Программа предназначена для обеспечения дополнительной подготовки учащихся начальных классов по правилам дорожного движения, пожарной безопасности и безопасности в природе на ступени начального образования с учётом перспектив развития содержания образования в области безопасности жизнедеятельности.

Программа способствует не механическому заучиванию ПДД и ПБ, а формированию и развитию познавательной деятельности, ориентированной на понимание опасности и безопасности.

**Цель:** дать на доступном для обучающихся уровне представление об окружающей действительности на основе создания оптимальных условий для овладения системой теоретических знаний и умений безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, необходимых для применения в практической деятельности, защиты личного здоровья.

Создать условия для решения следующих **задач:**

- Формировать у учащихся модели безопасного поведения в повседневной жизни, в транспортной среде и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.

- Корректировать систему здорового образа жизни: значение двигательной активности и закаливания для здоровья человека, гигиену питания и профилактики вредных привычек.
- Воспитывать ответственное отношение к сохранению окружающей природной среды.

### **Принципы построения программы:**

1. Учёт возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.
2. Системно-деятельностный подход.

Программа рассчитана на 1 год, всего 34 часа, 1 час в неделю и имеет своей

### **Психолого-педагогическая характеристика обучающихся 4 года обучения с лёгкой степенью умственной отсталости.**

Умственная деятельность обучающихся с интеллектуальной недостаточностью связана с нарушениями развития (в том числе высших психических функций), которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации.

Особенности восприятия и осмысления учебного материала неразрывно связаны с особенностями их **памяти**. Обучающиеся лучше запоминают учебный материал, если:

1. присутствует больше наглядности;
2. используются больше практические навыки;
3. при многократном повторении изученного.

У обучающихся с умственной отсталостью отмечаются недостатки в развитии **речевой деятельности**. Для формирования речевой культуры в повседневной ситуации необходимо: вырабатывать определенные речевые формы для адаптации обучающихся в различных жизненных ситуациях.

Психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью проявляются и в нарушении **эмоциональной** сферы. При формировании положительного эмоционального фона необходимо: формирование устойчивого положительного фона развития познавательной деятельности.

При формировании **волевых качеств** наибольший акцент уделяется на положительный самоконтроль (для обучающихся без сочетанных дефектов) и доброжелательного контроля со стороны педагога.

У всех обучающихся обнаружена несформированность эмоционально-волевой сферы, выражающаяся в быстрой утомляемости, плаксивости, отказе от деятельности. Интерес к какой-либо деятельности, как правило, носит кратковременный, неустойчивый характер. В любом виде деятельности нужен постоянный контроль и направляющая роль со стороны педагога.

Нарушения высшей нервной деятельности, недоразвитие психических процессов и эмоционально-волевой сферы обуславливают проявление некоторых специфических особенностей личности обучающихся с умственной отсталостью, проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет формирование правильных отношений со сверстниками и взрослыми.

### **Планируемые результаты:**

*Личностные:*

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, проявление уважения к людям старшего возраста.

Умение ценить и принимать следующие базовые ценности «добро», «природа», «семья»; испытывать уважение к своей семье, к своим родственникам.

Понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать, проявлять собственные чувства; осознавать, что может обучающийся, а что ему пока не удастся;

Иметь представления о здоровом образе жизни: элементарные гигиенические навыки, занятия спортом, рациональное питание, самостоятельно одеваться по сезону, прогулки на свежем воздухе.

Осознавать роль языка и речи в жизни людей.

### ***Познавательные***

- иметь представления об элементарных правилах безопасного поведения в школе, дома, на улице, в природе и обществе;

- уметь рассказать о правилах безопасного поведения и действиях при пожаре;

- уметь рассказать о правилах безопасного поведения на улице и дорогах;

- знать наиболее безопасный путь в школу и домой, уметь передвигаться по городу в группе;

- знать последовательность сигналов светофора;

- уметь начинать и завершать движение по сигналу светофора в заданном направлении.

- соблюдать правила пользования общественным транспортом;

- уметь рассказать правила безопасного поведения у водоемов в разное время года (по наводящим вопросам учителя);

- знать правила поведения в городских парках и скверах, в лесу;

- знать о наличии ядовитых растений, грибов, ягод в природе родного края, о том, что нельзя употреблять в пищу и брать в руки незнакомые грибы и ягоды, в которых ты не уверен;

- знать некоторые виды лекарственных растений, уметь рассказать о пользе, которую они приносят человеку, участвовать в проектной деятельности по теме «Лекарственные растения родной земли»;

- начать составлять альбом «Лекарственные растения родной земли»;

- знать действия при укусе различных насекомых;

- знать правила безопасного общения с незнакомыми людьми на улице, в подъезде дома, по телефону;

- самостоятельно одеваться по сезону;

- выполнять доступные природоохранные действия;

- быть готовыми к использованию сформированных умений в реальной жизни.

### **Оценка достижений результатов**

| Критерии  | ФИО: |      |      |
|---|------|------|------|
|   | Н.Г. | С.Г. | К.Г. |
| 1. Сформированность навыков коммуникации со взрослыми |      |      |      |
| 2. Сформированность навыков коммуникации со           |      |      |      |

|  |          |          |          |
|--|----------|----------|----------|
| сверстниками   |          |          |          |
| 3. Адекватность применения ритуалов социального взаимодействия со сверстниками   |          |          |          |
| 4. Адекватность применения ритуалов социального взаимодействия со взрослыми  |          |          |          |
| 5. Выполнение правил безопасного поведения в школе   |          |          |          |
| 6. Выполнение правил безопасного поведения при передвижении по городу в группе (при проведении экскурсионных мероприятий)              |          |          |          |
| 7. Выполнение правил безопасного поведения в знакомых социо - культурных учреждениях города (при проведении экскурсионных мероприятий) |          |          |          |
| 8. Иметь представления о здоровом образе жизни: элементарные гигиенические навыки.   |          |          |          |
| 9. Выполнение правил безопасного поведения при эвакуации из школы.   |          |          |          |
| 10. Уметь рассказать о правилах безопасного поведения и действиях при пожаре.  |          |          |          |
| <b>ИТОГО ПРОЦЕНТЫ</b>  | <b>%</b> | <b>%</b> | <b>%</b> |

### Максимально 30 баллов

3 б - правильное выполнение

2 б – единичные ошибки

1 б - многочисленные ошибки

0 б - невыполнение

| Критерии   | Левин Саша |     |     | Никуличев Саша |     |     | Поварницын а Тая |     |     | Пупышева Софья |     |     | Федулкин Виталий |     |     | Яковлева Эва |     |     |
|--|------------|-----|-----|----------------|-----|-----|------------------|-----|-----|----------------|-----|-----|------------------|-----|-----|--------------|-----|-----|
|  | н.г        | с.г | к.г | н.г            | с.г | к.г | н.г              | с.г | к.г | н.г            | с.г | к.г | н.г              | с.г | к.г | н.г          | с.г | к.г |
| 1. Сформированность навыков коммуникации со взрослыми                          | .          | .   | .   | .              | .   | .   | .                | .   | .   | .              | .   | .   | .                | .   | .   | .            | .   | .   |
| 2. Сформированность навыков коммуникации со сверстниками                       |            |     |     |                |     |     |                  |     |     |                |     |     |                  |     |     |              |     |     |
| 3. Адекватность применения ритуалов социального взаимодействия со сверстниками |            |     |     |                |     |     |                  |     |     |                |     |     |                  |     |     |              |     |     |
| 4. Адекватность применения ритуалов социального взаимодействия со взрослыми    |            |     |     |                |     |     |                  |     |     |                |     |     |                  |     |     |              |     |     |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 5. Выполнение правил безопасного поведения в школе   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. Выполнение правил безопасного поведения при передвижении по городу в группе (при проведении экскурсионных мероприятий)              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. Выполнение правил безопасного поведения в знакомых социо - культурных учреждениях города (при проведении экскурсионных мероприятий) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. Иметь представления о здоровом образе жизни: элементарные гигиенические навыки.   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. Выполнение правил безопасного поведения при эвакуации из школы.   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. Уметь рассказать о правилах безопасного поведения и действиях при пожаре.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО ПРОЦЕНТЫ   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

### **Содержание программы.**

Программа поддерживается предметной областью «Естествознание».

#### **Безопасность в доме:**

Познакомить с различными опасностями, которые могут произойти дома; что нужно делать при запахе газа, как обращаться с электроприборами, можно ли пользоваться ими без взрослых, как обращаться с газовой плитой, спичками, зажигалками. Что делать если в доме пожар. Общение по телефону со знакомыми и незнакомыми людьми, если дома кроме вас никого нет. Правила обращения с колющими и режущими предметами, какие вещи могут быть опасны.

#### **Безопасность на улицах и дорогах**

Что такое безопасность и что такое чрезвычайная ситуация. Город, посёлок, микрорайон, где мы живём. Безопасное поведение на улицах и дорогах (повторение пройденного в 1—3 классах) Безопасность пешеходов при движении по дорогам. Элементы дорог. Дорожная разметка. Правила перехода дорог. Перекрестки. Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств. Соблюдение правил движения велосипедистами. Причины дорожно-транспортного травматизма. Государственная инспекция безопасности дорожного движения (ГИБДД). Железнодорожный транспорт, его особенности, безопасное поведение при следовании железнодорожным транспортом, обязанности пассажира.

#### **Безопасность и защита человека на природе: отправляемся в поход.**

Безопасное поведение на природе. Ориентирование на местности. Понятие ориентира. Безопасная переправа через водную преграду. Умение вязать узлы. Костер. Меры пожарной безопасности при разведении костра.

Безопасное поведение на воде. Основные правила поведения на воде, при купании, при отдыхе у воды, при катании на лодке. Способы и средства спасания утопающих. Основные спасательные средства.

### **Календарно-тематическое планирование**

| № п\п | Тема занятия   | Кол-во часов | Дата по плану | Дата по факту |
|-------|--|--------------|---------------|---------------|
| 1     | Вводное занятие. Основные правила безопасности.  | 1            | 3.09          |               |
| 2     | Будь осторожен при общении с незнакомыми людьми.   | 1            | 10.09         |               |
| 3     | <b>Безопасность в квартире.</b><br>Бытовые электроприборы.                                   | 1            | 17.09         |               |
| 4     | Острые предметы, первая помощь при порезе.   | 1            | 24.09         |               |
| 5     | Газовые приборы. Как действовать при утечке газа.  | 1            | 1.10          |               |
| 6     | Игра с огнём ведёт к беде. Первая помощь при ожоге.  | 1            | 8.10          |               |
| 7     | Что легко возгорается. Как действовать при возгорании.                                       | 1            | 15.10         |               |
| 8     | Эвакуация.   | 1            | 22.10         |               |
| 9     | <b>Безопасность на улице и на дороге.</b><br>Дорога, её элементы и правила поведения на ней. | 1            | 5.11          |               |
| 10    | Как пешеходы и водители поделили улицу.  | 1            | 12.11         |               |
| 11    | Опасные места на улице и дороге.   | 1            | 19.11         |               |
| 12    | Перекрёстки, их виды. Сигналы, регулирующие дорожное движение.                               | 1            | 26.11         |               |
| 13    | Правила перехода дороги. Светофор.   | 1            | 3.12          |               |
| 14    | Правила для велосипедиста.   | 1            | 10.12         |               |
| 15    | Правила поведения на остановке.  | 1            | 17.12         |               |
| 16    | Безопасное поведение при следовании железнодорожным транспортом, обязанности пассажира.      | 1            | 24.12         |               |
| 17    | <b>Безопасность на природе.</b><br>Поход. Что нужно взять с собой.                           | 1            | 14.01         |               |

|    |   |   |       |  |
|----|---|---|-------|--|
| 18 | Отправляемся в пеший поход.   | 1 | 21.01 |  |
| 19 | Поход и погода.   | 1 | 28.01 |  |
| 20 | Опасные насекомые.  | 1 | 4.02  |  |
| 21 | Ядовитые грибы и ягоды  | 1 | 11.02 |  |
| 22 | Лекарственные растения родной земли.  | 1 | 18.02 |  |
| 23 | Лекарственные растения родной земли.<br>Обсуждение творческих работ.                      | 1 | 25.02 |  |
| 24 | Основные правила поведения на воде, при купании, при отдыхе у воды, при катании на лодке. | 1 | 3.03  |  |
| 25 | Способы и средства спасания утопающих.<br>Основные спасательные средства.                 | 1 | 10.03 |  |
| 26 | Безопасная переправа через водную преграду  | 1 | 17.03 |  |
| 27 | На водоёме зимой.   | 1 | 24.03 |  |
| 28 | Костер. Меры пожарной безопасности при разведении костра.                                 | 1 | 7.04  |  |
| 29 | <b>Безопасность и еда.</b> Правильное питание.  | 1 | 14.04 |  |
| 30 | Почему нужно мыть овощи и фрукты.   | 1 | 21.04 |  |
| 31 | Опасность фастфуда.   | 1 | 28.04 |  |
| 32 | <b>Здоровье и полезные привычки.</b><br>Режим дня.  | 1 | 12.05 |  |
| 33 | Правила гигиены.  | 1 | 19.05 |  |
| 34 | Безопасное использование телевизора и компьютера.   | 1 | 26.05 |  |

Для реализации программы используются:

1. И.С.Артюхова. Азбука безопасной и здоровой жизни. М., «Русское слово», 2015.
2. П.В.Ижевский. Рабочая тетрадь. Окружающий мир. ОБЖ. 4 класс. Учебное пособие для общеобразовательных организаций. М., «Просвещение», 2016.
3. Учебно – методические пособия:

Кузнецова Н.М. Учебно – методическое пособие «Психолого-педагогические основы дорожной безопасности несовершеннолетних»

К.В.Петрова «Как научить детей ПДД». Планирование занятий, конспекты, кроссворды, дидактические игры, 2013

Коган М.С." Правила дорожные знать каждому положено".

Лиходед В. "Уроки светофор".

Козловская Е.А.. Козловский С.А. Дорожная безопасность: обучение и воспитание младшего школьника. Учебно-методическое пособие для общеобразовательных учреждений и системы



дополнительного образования/Под общ. ред. В.А. Федорова.- М.: Издательский Дом Третий Рим, 2002

Конкурсы, викторины по правилам дорожного движения для школьников / Н.В. Ковалева – Изд. 3-е – Ростов.: Феникс, 2007. – 160 с.

Три сигнала светофора: Дидакт. Игры, сценарии вечеров досуга: Кн. для воспитателя дет. сада: Из опыта работы / В.А. Добрякова, Н.В. Борисова, Т.А. Панина, С.А. Уклонская; Сост. Т.Ф. Саулина. – М.: Просвещение, 1989. – 62 с

Наглядно- методические пособия:

1. Демонстративный материал и раздаточный материал «Знаки на дорогах»
2. Вохрищева С. Дидактический и демонстративный материал «Безопасность»
3. Игры: « Азбука безопасности»  
«Знаки на дорогах»  
«Азбука пешехода»  
«Правило дорожного движения»  
Игра- лото « Водитель и пассажир»  
«Светофор»  
«Правило ПДД для маленьких пешеходов и будущих водителей»  
Демонстративные плакаты по ПДД  
Аудио, видео по ПДД  
Диск «Не игра!».  
Диск « Уроки живой природы».
5. Интернет – ресурсы.