

ОМС «Управление образования Каменска-Уральского городского округа»  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 19»

Утверждена Приказом  
директора Средней  
школы № 19  
№ 215 от 31.08.2021 г.

Адаптированная рабочая программа  
для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)  
вариант 1 по предмету:

**ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ  
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

2 - 4 класс

г. Каменск-Уральский

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Минимальный уровень:

- представления о назначении объектов изучения;
- узнавание и называние изученных объектов на иллюстрациях, фотографиях;
- отнесение изученных объектов к определенным группам (видо-родовые понятия);
- называние сходных объектов, отнесенных к одной и той же изучаемой группе;
- представления об элементарных правилах безопасного поведения в природе и обществе;
- знание требований к режиму дня школьника и понимание необходимости его выполнения;
- знание основных правил личной гигиены и выполнение их в повседневной жизни;
- ухаживание за комнатными растениями; кормление зимующих птиц;
- составление повествовательного или описательного рассказа из 3-5 предложений об изученных объектах по предложенному плану;
- адекватное взаимодействие с изученными объектами окружающего мира в учебных ситуациях; адекватно поведение в классе, в школе, на улице в условиях реальной или смоделированной учителем ситуации.

### Достаточный уровень:

- представления о взаимосвязях между изученными объектами, их месте в окружающем мире;
- узнавание и называние изученных объектов в натуральном виде в естественных условиях;
- отнесение изученных объектов к определенным группам с учетом различных оснований для классификации;
- развернутая характеристика своего отношения к изученным объектам;
- знание отличительных существенных признаков групп объектов;
- знание правил гигиены органов чувств;
- знание некоторых правил безопасного поведения в природе и обществе с учетом возрастных особенностей;
- готовность к использованию полученных знаний при решении учебных, учебно-бытовых и учебно-трудовых задач.
- ответы на вопросы и постановка вопросов по содержанию изученного, проявление желания рассказать о предмете изучения или наблюдения, заинтересовавшем объекте;
- выполнение задания без текущего контроля учителя (при наличии предваряющего и итогового контроля), оценка своей работы и одноклассников, проявление к ней ценностного отношения, понимание замечаний, адекватное восприятие похвалы;
- проявление активности в организации совместной деятельности и ситуативном общении с детьми; адекватное взаимодействие с объектами окружающего мира;
- соблюдение элементарных санитарно-гигиенических норм;
- выполнение доступных природоохранных действий;
- готовность к использованию сформированных умений при решении учебных, учебно-бытовых и учебно-трудовых задач в объеме программы.

**С**

**о** Структура курса представлена следующими разделами: «Сезонные изменения», «Неживая природа», «Живая природа (в том числе человек)», «Безопасное поведение».

**д** Повышение эффективности усвоения учебного содержания требует организации большого количества наблюдений, упражнений, практических работ, игр, экскурсий для

**р**

**ж**

**а**

**н**

**и**

ознакомления и накопления опыта первичного взаимодействия с изучаемыми объектами и явлениями.

### Сезонные изменения

*Временные изменения.* День, вечер, ночь, утро. Сутки, время суток. Время суток и солнце (по результатам наблюдений).

*Времена года:* Осень. Зима. Весна. Лето. Основные признаки каждого времени года (изменения в неживой природе, жизни растений, животных и человека).

Осень — начальная осень, середина сезона, поздняя осень. Зима — начало, середина, конец зимы. Весна — ранняя, середина весны, поздняя весна. Смена времен года. Значение солнечного тепла и света. Преемственность сезонных изменений.

#### ***Сезонные изменения в неживой природе***

Изменения, происходящие в природе в разное время года, с постепенным нарастанием подробности описания качественных изменений: температура воздуха (тепло – холодно, жара, мороз, заморозки); осадки (снег – дождь, иней, град); ветер (холодный – теплый, направление и сила, на основе наблюдений); солнце (яркое – тусклое, большое – маленькое, греет, светит) облака (облака, тучи, гроза), состояние водоемов (ручьи, лужи, покрылись льдом, теплая - холодная вода), почвы (сухая - влажная – заморозки).

Солнце и изменения в неживой и живой природе. Долгота дня зимой и летом.

#### ***Растения и животные в разное время года***

Жизнь растений и животных (звери, птицы, рыбы, насекомые) в разные сезоны года. Сбор листьев, плодов и семян. Раннецветущие, летние и осенние растения. Увядание и появление растений. Домашние и дикие животные в разное время года.

### Живая природа

*Охрана природы:* наблюдения за жизнью живой природы, уход за комнатными растениями, посадка и уход за растением, бережное отношение к дикорастущим растениям, правила сбора урожая грибов и лесных ягод, ознакомление с правилами ухода за домашними животными, подкормка птиц зимой, сбор веток в период гнездования, ознакомление с видами помощи диким животным, и т.п.

#### ***Человек***

Мальчик и девочка. Возрастные группы (малыш, школьник, молодой человек, взрослый, пожилой).

Строение тела человека (голова, туловище, ноги и руки (конечности)). Ориентировка в схеме тела на картинке и на себе. Голова, лицо: глаза, нос, рот, уши. Покровы тела: кожа, ногти, волосы.

Гигиена кожи, ногтей, волос (мытьё, расчесывание, обстригание). Зубы. Гигиена полости рта (чистка зубов, полоскание). Гигиена рук (мытьё). Органы чувств человека (глаза, уши, нос, язык, кожа). Значение в жизни человека (ознакомление с жизнью вокруг, получение новых впечатлений). Гигиена органов чувств. Бережное отношение к себе, соблюдение правил охраны органов чувств, соблюдение режима работы и отдыха. Первичное ознакомление с внутренним строением тела человека (внутренние органы).

Здоровый образ жизни: гигиена жилища (проветривание, регулярная уборка), гигиена питания (полноценное и регулярное питание: овощи, фрукты, ягоды, хлеб, молочные продукты, мясо, рыба). Режим сна, работы. Личная гигиена (умывание, прием ванной), прогулки и занятия спортом.

Человек – член общества: член семьи, ученик, одноклассник, друг. Личные вещи ребенка: гигиенические принадлежности, игрушки, учебные вещи, одежда, обувь. Вещи мальчиков и девочек. Профессии людей ближайшего окружения ребенка

Магазины («овощи-фрукты», продуктовый, промтоварный (одежда, обувь, бытовая техника или др.), книжный). Зоопарк или краеведческий музей. Почта. Больница. Поликлиника. Аптека. Назначение учреждения. Основные профессии людей, работающих в учреждении. Правила поведения в магазине.

Транспорт. Назначение. Называние отдельных видов транспорта (машины легковые и грузовые, метро, маршрутные такси, трамваи, троллейбусы, автобусы). Городской пассажирский транспорт. Транспорт междугородний. Вокзалы и аэропорты. Правила поведения.

Наша Родина - Россия. Наш город. Населенные пункты. Столица. Флаг, Герб, Гимн России. Президент России. Наша национальность. Некоторые другие национальности. Национальные костюмы. Россия – многонациональная страна. Праздники нашей страны. Достижение нашей страны в науке и искусствах. Великие люди страны или края. Деньги нашей страны. Получение и расходование денег.

### **Безопасное поведение**

Предупреждение заболеваний и травм.

Профилактика простуд: закаливание, одевание по погоде, проветривание помещений, предупреждение появления сквозняков. Профилактика вирусных заболеваний (гриппа) – прием витаминов, гигиена полости носа и рта, предупреждение контактов с больными людьми. Поведение во время простудной (постельный режим, соблюдение назначений врача) и инфекционной болезни (изоляция больного, проветривание, отдельная посуда и стирка белья, прием лекарств по назначению врача, постельный режим). Вызов врача из поликлиники. Случаи обращения в больницу.

Простейшие действия при получении травмы: обращение за помощью к учителю, элементарное описание ситуации, приведшей к травме и своего состояния (что и где болит). Поведение при оказании медицинской помощи.

Безопасное поведение в природе.

Правила поведения человека при контакте с домашним животным. Правила поведения человека с диким животным в зоопарке, в природе.

Правила поведения в лесу, на воде, в грозу. Предупреждение отравления ядовитыми грибами, ягодами. Признаки. Вызов скорой помощи по телефону. Описание состояния больного.

Правила поведения с незнакомыми людьми, в незнакомом месте.

Правила поведения на улице. Движения по улице группой. Изучение ПДД: сигналы светофора, пешеходный переход, правила нахождения ребенка на улице (сопровождение взрослым, движение по тротуару, переход улицы по пешеходному переходу). Правила безопасного поведения в общественном транспорте.

Правила безопасного использования учебных принадлежностей, инструментов для практических работ и опытов, с инвентарем для уборки класса. Правила обращения с горячей водой (в кране, в чайнике), электричеством, газом (на кухне).

Телефоны первой помощи. Звонок по телефону экстренных служб.

### Тематическое планирование, 2 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Правила поведения на улице. Маршрут «Дом-школа-дом».	1
2	<i>Временные изменения.</i> День, вечер, ночь, утро. Сутки, время суток. Время суток и солнце (по результатам наблюдений).	1
3	<i>Времена года:</i> Осень. Зима. Весна. Лето. Основные признаки каждого времени года (изменения в неживой природе, жизни растений, животных и человека)	1
4	Осень — начальная осень, середина сезона, поздняя осень.	1
5	Зима — начало, середина, конец зимы.	1
6	Весна — ранняя, середина весны, поздняя весна.	1
7	Смена времен года. Значение солнечного тепла и света. Преемственность сезонных изменений.	1
8	<b><i>Сезонные изменения в неживой природе.</i></b> Изменения, происходящие в природе в разное время года, с постепенным нарастанием подробности описания качественных изменений: температура воздуха (тепло – холодно, жара, мороз, замеры температуры).	1
9	Изменения, происходящие в природе в разное время года, с постепенным нарастанием подробности описания качественных изменений: осадки (снег, дождь, иней, град); ветер (холодный – теплый, направление и сила, на основе наблюдений)	1
10	Изменения, происходящие в природе в разное время года, с постепенным нарастанием подробности описания качественных изменений: солнце (яркое – тусклое, большое – маленькое, греет, светит) облака (облака, тучи, гроза).	1
11	Изменения, происходящие в природе в разное время года, с постепенным нарастанием подробности описания качественных изменений: состояние водоемов (ручьи, лужи, покрылись льдом, теплая - холодная вода), почвы (сухая - влажная, заморозки).	1
12	Солнце и изменения в неживой и живой природе. Долгота дня зимой и летом.	1
13	Жизнь растений и животных (звери, птицы, рыбы, насекомые) в разные сезоны года.	1
14	Сбор листьев, плодов и семян.	1
15	Раннецветущие, летние и осенние растения. Увядание и появление растений.	1
16	Ознакомление с названиями растений и животных.	1
17	Домашние и дикие животные в разное время года.	1
18	<i>Охрана природы:</i> наблюдения за жизнью живой природы, уход за комнатными растениями, посадка и уход за растением, бережное отношение к дикорастущим растениям, правила сбора урожая грибов и лесных ягод, ознакомление с правилами ухода за домашними животными, подкормка птиц зимой, сбор веток в период гнездования, ознакомление с видами помощи диким животным	1
19	<i>Охрана природы:</i> ознакомление с правилами ухода за домашними животными, подкормка птиц зимой, сбор веток в период гнездования, ознакомление с видами помощи диким животным.	1

20	Строение тела человека (голова, туловище, ноги и руки (конечности)).	1
21	Ориентировка в схеме тела на картинке и на себе. Голова, лицо: глаза, нос, рот, уши.	1
22	Покровы тела: кожа, ногти, волосы.	1
23	Гигиена кожи, ногтей, волос (мытьё, расчесывание, обстригание).	1
24	Зубы. Гигиена полости рта (чистка зубов, полоскание).	1
25	Гигиена рук (мытьё).	1
26	Органы чувств человека (глаза, уши, нос, язык, кожа). Значение в жизни человека (ознакомление с жизнью вокруг, получение новых впечатлений).	1
27	Органы чувств человека (глаза, уши, нос, язык, кожа). Значение в жизни человека (ознакомление с жизнью вокруг, получение новых впечатлений).	1
28	Гигиена органов чувств.	1
29	Бережное отношение к себе, соблюдение правил охраны органов чувств, соблюдение режима работы и отдыха.	1
30	Вещи мальчиков и девочек.	1
31	Профессии людей ближайшего окружения ребенка.	1
32	Транспорт. Назначение.	1
33	Называние отдельных видов транспорта (машины легковые и грузовые, метро, маршрутные такси, трамваи, троллейбусы, автобусы).	1
34	Городской пассажирский транспорт. Правила поведения.	1

### Тематическое планирование, 3 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Правила поведения на улице. Маршрут «Дом-школа-дом».	1
2	Мальчик и девочка.	1
3	Возрастные группы (малыш, школьник, молодой человек, взрослый, пожилой).	1
4	Строение тела человека (голова, туловище, ноги и руки (конечности)).	1
5	Ориентировка в схеме тела на картинке и на себе. Голова, лицо: глаза, нос, рот, уши.	1
6	Покровы тела: кожа, ногти, волосы.	1
7	Гигиена кожи, ногтей, волос (мытьё, расчесывание, обстригание).	1
8	Зубы. Гигиена полости рта (чистка зубов, полоскание).	1
9	Гигиена рук (мытьё).	1
10	Органы чувств человека (глаза, уши, нос, язык, кожа). Значение в жизни человека (ознакомление с жизнью вокруг, получение новых впечатлений).	1
11	Органы чувств человека (глаза, уши, нос, язык, кожа). Значение в жизни человека (ознакомление с жизнью вокруг, получение новых впечатлений).	1
12	Гигиена органов чувств.	1

13	Бережное отношение к себе, соблюдение правил охраны органов чувств, соблюдение режима работы и отдыха.	1
14	Первичное ознакомление с внутренним строением тела человека (внутренние органы).	1
15	Здоровый образ жизни: гигиена жилища (проветривание, регулярная уборка),	1
16	Здоровый образ жизни: гигиена питания (полноценное и регулярное питание: овощи, фрукты, ягоды, хлеб, молочные продукты, мясо, рыба).	1
17	Режим сна, работы.	1
18	Личная гигиена (умывание, прием ванной), прогулки и занятия спортом.	1
19	Человек – член общества: член семьи, ученик, одноклассник, друг.	1
20	Личные вещи ребенка: гигиенические принадлежности, игрушки, учебные вещи, одежда, обувь.	1
21	Вещи мальчиков и девочек.	1
22	Профессии людей ближайшего окружения ребенка.	1
23	Магазины («овощи-фрукты», продуктовый, промтоварный (одежда, обувь, бытовая техника или др.), книжный).	1
24	Зоопарк или краеведческий музей.	1
25	Почта.	1
26	Больница. Поликлиника. Аптека. Назначение учреждения.	1
27	Основные профессии людей, работающих в учреждении.	1
28	Правила поведения в магазине.	1
29	Транспорт. Назначение.	1
30	Называние отдельных видов транспорта (машины легковые и грузовые, метро, маршрутные такси, трамваи, троллейбусы, автобусы).	1
31	Городской пассажирский транспорт. Транспорт междугородный.	1
32	Вокзалы и аэропорты. Правила поведения.	1
33	Правила поведения на улице.	1
34	Изучение ПДД: сигналы светофора, пешеходный переход.	1

#### Тематическое планирование, 4 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Правила поведения на улице. Маршрут «Дом-школа-дом».	1
2	Наша Родина - Россия.	1
3	Наш город. Населенные пункты.	1
4	Столица. Флаг, Герб, Гимн России. Президент России.	1
5	Наша национальность. Некоторые другие национальности.	1
6	Национальные костюмы. Россия – многонациональная страна.	1
7	Праздники нашей страны.	1
8	Достижение нашей страны в науке и искусствах. Великие люди страны или края.	1
9	Деньги нашей страны. Получение и расходование денег.	1
10	Предупреждение заболеваний и травм.	1

11	Профилактика простуд: закаливание, одевание по погоде, проветривание помещений, предупреждение появления сквозняков.	1
12	Профилактика вирусных заболеваний (гриппа) – прием витаминов, гигиена полости носа и рта, предупреждение контактов с больными людьми.	1
13	Поведение во время простудной (постельный режим, соблюдение назначений врача) и инфекционной болезни (изоляция больного, проветривание, отдельная посуда и стирка белья, прием лекарств по назначению врача, постельный режим).	1
14	Вызов врача из поликлиники. Случаи обращения в больницу.	1
15	Простейшие действия при получении травмы: обращение за помощью к учителю, элементарное описание ситуации приведшей к травме и своего состояния (что и где болит).	1
16	Простейшие действия при получении травмы: обращение за помощью к учителю, элементарное описание ситуации приведшей к травме и своего состояния (что и где болит).	1
17	Поведение при оказании медицинской помощи.	1
18	Поведение при оказании медицинской помощи.	1
19	Безопасное поведение в природе.	1
20	Правила поведения человека при контакте с домашним животным.	1
21	Правила поведения человека с диким животным в зоопарке, в природе.	1
22	Правила поведения в лесу, на воде, в грозу.	1
23	Предупреждение отравления ядовитыми грибами, ягодами. Признаки. Вызов скорой помощи по телефону. Описание состояния больного.	1
24	Предупреждение отравления ядовитыми грибами, ягодами. Признаки. Вызов скорой помощи по телефону. Описание состояния больного.	1
25	Правила поведения с незнакомыми людьми, в незнакомом месте.	1
26	Правила поведения на улице.	1
27	Движения по улице группой.	1
28	Изучение ПДД: сигналы светофора.	1
29	Изучение ПДД: пешеходный переход, правила нахождения ребенка на улице (сопровождение взрослым, движение по тротуару, переход улицы по пешеходному переходу).	1
30	Изучение ПДД: сигналы светофора, пешеходный переход, правила нахождения ребенка на улице (переход улицы по пешеходному переходу).	1
31	Правила безопасного поведения в общественном транспорте.	1
32	Правила безопасного использование учебных принадлежностей, инструментов для практических работ и опытов, с инвентарем для уборки класса.	1
33	Правила обращения с горячей водой (в кране, в чайнике), электричеством, газом (на кухне).	1
34	Телефоны первой помощи. Звонок по телефону экстренных служб.	1