



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Школа № 107»

Рабочая программа
(приложение к адаптированной основной общеобразовательной программе
образования обучающихся с легкой умственной отсталостью)
вариант I

Наименование

курса

Уроки здоровья и ОБЖ

Классы

2 класс

Разработана
на основе программы

ГБОУ ДПО НИРО, авторская программа О. С. Гладышевой,
зав. кафедрой здоровьесбережения в образовании;
И. Ю. Абросимовой, ст. преподаватель кафедры
здоровьесбережения в образовании.

Соответствует

Требованиям Федерального государственного
образовательного стандарта образования обучающихся с
умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Нижний Новгород
2017

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.	Пояснительная записка	стр.3
2.	Общая характеристика учебного предмета	стр.3
3.	Описание места учебного предмета в учебном плане	стр.4
4.	Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета	стр.4
5.	Основное содержание учебного предмета	стр.6
6.	Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся	стр.7
7.	Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности	стр.9

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Уроки здоровья и ОБЖ» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), на основе авторской программы О. С. Гладышевой, зав. кафедрой здоровьесбережения в образовании ГОУ ДПО НИРО; И. Ю. Абросимовой, ст. преподаватель кафедры здоровьесбережения в образовании ГОУ ДПО НИРО.

Цель - формирование у младших школьников понимания здоровья как гармонии своего внутреннего мира, его биологических, социальных и духовных начал, а также гармонии взаимодействия с миром внешним — природной и социальной средой — через получение практических навыков такого взаимодействия.

Задачи:

- формирование представлений об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- 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 потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
- развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

2. Общая характеристика учебного предмета

Программа направлена на достижение общих целей воспитания младших школьников — формирование мировоззренческо-ценностных ориентиров на здоровье, здоровый образ жизни и устойчивые модели поведения в природной и социальной среде. Этому способствуют интегрированность содержания программы, его преемственность с основными учебными дисциплинами начальной школы, а также использование при проведении занятий деятельностного подхода.

Программа предполагает организацию занятий в форме диалогового общения учителя и ученика, чему способствуют современные педагогические технологии. В ходе подготовки стремление к здоровью у ребенка становится естественной потребностью жизни, а не результатом следования целому ряду «запретов».

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа по учебному курсу «Уроки здоровья и ОБЖ» во 2 классе рассчитана на 34 часа в год в соответствии с учебным планом (1 час в неделю, 34 учебных недели).

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Изучение учебного курса «Уроки здоровья и ОБЖ» во 2 классе направлено на формирование следующих *базовых учебных действий*.

Коммуникативные учебные умения:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.
- *Регулятивные учебные способности:*
- соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из – за парты и т.д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать её с учётом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недочётов.

Познавательные учебные умения:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видородовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- читать;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;

- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Личностные результаты:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность в занятиях физической культурой и спортом;
- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- установка на здоровый образ жизни и реализация ее в реальном поведении и поступках;
- стремление заботиться о своем здоровье;
- готовность следовать социальным установкам экологически культурного здоровьесберегающего, безопасного поведения (в отношении к природе и людям);
- готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- овладение умениями ориентироваться в окружающем мире, выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать решения.

Предметные результаты

В результате освоения программы воспитанники будут **иметь представления:**

- о ценностях здоровья;
- о ценности здоровой пищи;
- о роли лекарств и витаминов;
- о пользе овощей и фруктов;
- о необходимости следить за своей внешностью;
- о правилах личной гигиены (зубов, тела, рук, ..);
- о режиме дня;
- об опасных ситуациях при контакте с незнакомыми людьми;
- о нормах поведения при общении с другими дети, в том числе подростками;
- о правилах поведения в экстремальных ситуациях в быту;
- о правилах безопасного поведения на улице;
- о местах на улице, где позволительно играть;
- о правилах обращения с предметами, несущими в себе опасность;

знать:

- предметы личной гигиены;
- способы сохранения своего здоровья;
- разные способы проявления заботы о здоровье окружающих.
- домашний адрес и номер телефона; имена и отчества родителей; адрес школы;
- телефоны полиции, скорой помощи, пожарной части;

- правила пользования телефоном;
- правила уличного движения, перехода улицы в указанных местах, в соответствии со световыми сигналами;
- дорожные знаки для водителей и пешеходов;
- разные виды транспорта;
- разные способы проявления заботы о здоровье окружающих.

уметь:

- бережно относиться к своему здоровью;
- применять усвоенные знания и способы деятельности для решения проблемных ситуаций;
- планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели;
- соблюдать правила поведения на улице (дорожные правила), в общественных местах;
- ориентироваться в окружающем пространстве, обозначать взаимное расположение и направление движения объектов; пользоваться знаковыми обозначениями;

5. Основное содержание учебного предмета

Содержание учебного предмета «Уроки здоровья и ОБЖ» включает следующие разделы:

- «Еще раз вспомним, что такое здоровье»
- «Питание и жизнь»
- «Движение и жизнь»
- «Развитие и жизнь»
- «Хотим быть здоровыми – действуем»

1. Еще раз вспомним, что такое здоровье (2 часа)

Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым. Что такое здоровье и от чего оно зависит.

2. Питание и жизнь (10 часов)

Зачем мы едим. Кто и что употребляет в пищу. Значение питания для человека. Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Разнообразие в пище. почему нужно употреблять разнообразные продукты. Что такое рацион. Основные правила здорового питания: сохранение нормального веса; уменьшенное количество жиров, сахара и соли в пище. Твое здоровье определяется тем, что ты ешь. Рациональное питание. Гигиена продуктов питания. Свежие и несвежие продукты. Консерванты и здоровье. Ядовитые ягоды и грибы. ищевые отравления. ризнаки пищевого отравления и первая помощь в экстренных ситуациях.

3. Движение и жизнь (10 часов)

Что дает нам возможность двигаться (мышцы, кости, суставы, нервы, мозг). Что нужно двигательной системе для нормальной работы. Как в организме образуется энергия. Мышцы и тренировка. Утренняя зарядка и другие виды физической активности. подвижные игры, спорт, физкультура, физическая работа дома, в саду, на пришкольном участке. почему это важно. Физическая активность – образ жизни, залог долголетия. Как

избежать заболеваний двигательной системы. Травмы, переломы, мышечные растяжения. Как оказать первую помощь.

4. Развитие и жизнь (10 часов)

Непрерывность жизни. Рождение. Что значит расти и развиваться. Что необходимо маленькому ребенку, чтобы вырасти здоровым. Питание, окружающая среда, природная и человеческая. Резервы нашего организма. Что нам дается от рождения. Физические недостатки. Как развить свое тело и душу. Как чувствовать себя комфортно с самим собой, с родителями, друзьями, учителями, другими людьми. Как правильно разговаривать, задавать вопросы и отвечать на них. Почему мы не любим, когда кричат или громко говорят. Какие бывают люди и чего от них ждать. Какой ты и какие они. Как научиться жить среди людей.

5. Хотим быть здоровыми – действуем (2 часа)

Какие знания о здоровье ты считаешь такими важными, что о них должен помнить каждый?

6. Тематическое планирование по разделам программы

Тема	Общее кол-во часов	в том числе	
		Теоретические	Практические
Еще раз вспомним, что такое здоровье	2	1	1
Питание и жизнь	10	-	10
Движение и жизнь	10	-	10
Развитие и жизнь	10	-	10
Хотим быть здоровыми – действуем	2	-	2
Итого	34	1	33

Поурочное тематическое планирование

№ /	Тема занятия	Кол-во часов
	Еще раз вспомним, что такое здоровье.	2
1.	Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым.	1
2.	Что такое здоровье и от чего оно зависит.	1
	Питание и жизнь.	10

1	Зачем мы едим.	1
2	Кто и что употребляет в пищу.	1
3	Значение питания для человека.	1
4	Заболевания, обусловленные неправильным питанием.	1
5	Разнообразие в пище. почему нужно употреблять разнообразные продукты.	1
6	Что такое рацион.	1
7	Основные правила здорового питания: сохранение нормального веса; уменьшенное количество жиров, сахара и соли в пище.	1
8	Твое здоровье определяется тем, что ты ешь. Рациональное питание.	1
9	Гигиена продуктов питания. Свежие и несвежие продукты.	1
10	Консерванты и здоровье.	1
	Движение и жизнь	10
1	Ядовитые ягоды и грибы.	1
2	Пищевые отравления. признаки пищевого отравления и первая помощь в экстренных ситуациях.	1
3	Что дает нам возможность двигаться (мышцы, кости, суставы, нервы, мозг). Как избежать заболеваний двигательной системы.	1
4	Что нужно двигательной системе для нормальной работы. Как в организме образуется энергия.	1
5	Мышцы и тренировка. Утренняя зарядка и другие виды физической активности.	1
6	Подвижные игры, спорт, физкультура.	1
7	Физическая работа дома, в саду, на пришкольном участке. почему это важно.	1
8	Физическая активность – образ жизни, залог долголетия.	1
9	Заболевания двигательной системы	1
10	Травмы, переломы, мышечные растяжения. качества, деловые качества,	1

	образованность). Какой я сейчас, каким стану.	
	Развитие и жизнь	10
1	Непрерывность жизни	1
2	Что значит расти и развиваться.	1
3	Что необходимо маленькому ребенку, чтобы вырасти здоровым.	1
4	Питание, окружающая среда, природная и человеческая.	1
5	Резервы нашего организма. Что нам дается от рождения.	1
6	Физические недостатки. Как развить свое тело и душу.	1
7	Как чувствовать себя комфортно с самим собой, с родителями, друзьями, учителями, другими людьми.	1
8	Как правильно разговаривать, задавать вопросы и отвечать на них.	1
9	Почему мы не любим, когда кричат или громко говорят.	1
10	Какие бывают люди и чего от них ждать. Какой ты и какие они. Как научиться жить среди людей.	1
	Хотим быть здоровыми – действуем	2
1	Какие знания о здоровье ты считаешь такими важными.	1
2	Что о них должен помнить каждый?	1
	итого	34ч.

7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

1. Учебно-методическая литература:

- Бгажнокова И.М. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 0-4 классы – М.: Просвещение, 2011г.
- Уроки здоровья: методические рекомендации для учителя к интегрированному курсу (второй год обучения) /Мин-во образования Нижегород. обл., ГОУ ДПО «Нижегор. ин-т развития образования»;О.С.Гладышева, И.Ю.Абросимова – 2010. – 94с.

2. Технические средства:

- компьютер, проектор, интерактивная доска.

3. Учебно-практическое оборудование:

- демонстрационный материал для занятий

«Учимся оказывать первую помощь»
«Бытовые травмы»
«Права ребенка»
- предметно-наглядный комплекс
«Береги здоровье смолоду»
«Как себя вести»
- видеоматериалы
«Общение с незнакомыми людьми»
«Один дома»
«Разговор по телефону»
«Звонок в дверь»
М.М. Безруких «Две недели в лагере здоровья»
«Разговор о правильном питании»
«Компоненты пищи»
«Зачем мы дышим»
«Я и мой день»
«Собери мне тело»
«Из чего я сделан?»
«Моё тело. Как оно устроено?»
«Продукты питания»
«Ягоды»
«Грибы»
- мультфильмы о зимних и летних видах спорта
«Спорт круглый год»