

ГКОУ «Плоскошская специальная школа-интернат»

Рассмотрено
на заседании ШМО
учителей
Протокол № 1
от «27» августа 2024г.

Согласовано
на заседании Методического
совета
Протокол № 1
от «28» августа 2024г.

Утверждаю
Директор ГКОУ «Плоскошская
специальная школа-интернат»
_____/В.В. Балакирев/
Приказ № 75
от «28» августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»
К АДАПТИРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
5-9 КЛАССЫ (1 ВАРИАНТ)

Составитель:
Васильева Татьяна Анатольевна

п. Плоскошь
2024 г

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1599 – «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
3. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)" (Зарегистрировано в Минюсте России 30.12.2022 N 71930);
4. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ «Плоскошская специальная школа-интернат»;
5. Устав ГКОУ «Плоскошская специальная школа-интернат»;
6. Положение о рабочей программе педагога ГКОУ «Плоскошская специальная школа-интернат»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ « Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 №28.

Данная программа реализуется в образовательной организации. В ней созданы все условия для полноценного пребывания обучающихся с умственной отсталостью в течение дня, содержательном единстве учебного, воспитательного и коррекционно-развивающего процессов.

Цели программы:

-формирование мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья;

-развитие познавательной активности, творческих способностей, любознательности, расширение кругозора учащихся; развитие умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации; развитие умения проводить самостоятельные наблюдения;

-воспитание потребностей к здоровому образу жизни при решении задач обучения, развития и воспитания обучающихся с умственной отсталостью акцент делается на задаче развития: знания и умения являются не самоцелью, а средством развития интеллектуальной и эмоциональной сферы, творческих способностей учащихся, личности ребёнка.

Задачи программы:

Оздоровительные задачи направлены на:

- охрану жизни и укрепление здоровья воспитанников;
- гармоничному психосоматическому развитию;
- совершенствованию защитных функций организма, повышению устойчивости к различным заболеваниям, увеличению работоспособности;
- формирование правильной осанки, развитие сводов стопы, укрепление связочно-суставного аппарата, развитие гармоничного телосложения, регулирование роста и массы костей, развитие мышц лица, туловища, рук, ног, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов - сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др.

Образовательные задачи предполагают:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости);
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);

-формирование мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья;
-развитие познавательной активности, творческих способностей, любознательности, расширение кругозора учащихся; развитие умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации; развитие умения проводить самостоятельные наблюдения.

Воспитательные задачи направлены на формирование творческой, разноплановой и гармонично развитой личности:

- потребность в ежедневных физических упражнениях;
- умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- самостоятельность творчество, инициативность;
- самоорганизация, стремление к взаимопомощи.
- стремление к помощи взрослому в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр.

Коррекционно-развивающие задачи направлены на:

- преодоление недостатков двигательной сферы, физического и психического развития детей с ОВЗ;
- улучшение анатомно-физиологического статуса детей предполагает коррекцию неправильных установок опорно-двигательного аппарата (отдельных конечностей, стопы, кисти, позвоночника);
- нормализацию мышечного тонуса; преодоление слабости отдельных мышц; улучшение подвижности в суставах;
- сенсорное обогащение: улучшение мышечно-суставного чувства и тактильных ощущений; формирование вестибулярных реакций;
- преодоление недостаточности в деятельности нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма ребенка.

Общая характеристика программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» (спортивно – оздоровительное направление) направлена на создание воспитывающей среды, обеспечивающей развитие спортивно-оздоровительных, социальных, интеллектуальных интересов обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Принципы, лежащие в основе программы:

- доступности;
- наглядности(иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- демократичности и гуманизма;
- научности.

Формы организации:

- Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия: соревнования, спортивные турниры, Дни здоровья.
- Физкультминутки на уроках, организация прогулок на свежем воздухе.
- Беседы, интерактивные игры, конкурсы газет и рисунков о спорте, акции по ЗОЖ.
- Подвижные игры корригирующего и общеукрепляющего характера.

Место в учебном плане :объём программы рассчитан на 34 часа в каждом классе, 1 час в неделю. Продолжительность одного занятия – 20-30 минут.

Сроки реализации программы – 1 год

2.Планируемые результаты освоения программы

В результате реализации программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья» (спортивно - оздоровительное направление) должно обеспечиваться достижение обучающимися с умственной отсталостью:

Воспитательные результаты:

первый уровень результатов - приобретение обучающимися с умственной отсталостью социальных знаний о ближайшем окружении и о себе, об общественных нормах, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе и т. п.;

второй уровень результатов - получение опыта переживания и позитивного отношения к результатам своего труда, позитивное отношение к результатам других детей, первое практическое подтверждение приобретённых знаний;

третий уровень результатов - получение обучающимися с умственной отсталостью начального опыта самостоятельного общественного действия, формирование социально приемлемых моделей поведения, эффекта - последствия результата, того, к чему привело достижение результата (развитие обучающегося как личности, формирование его социальной компетентности, чувства патриотизма и т. д.).

Основные личностные результаты внеурочной деятельности по программе «Азбука здоровья»:

- ценностное отношение и любовь к близким;
- готовность следовать здоровому образу жизни;
- расширение круга общения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных игровых ситуациях;
- умение взаимодействовать с людьми, работать в коллективе;
- владение основными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- способность элементарно организовывать свою деятельность.

Результативность внеурочной деятельности предполагает:

- играть активно, самостоятельно и с удовольствием;
- понимать роль и значение правильного питания для укрепления здоровья;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;
- понимать значение режима дня и правильного питания для здоровья человека.

К концу года обучающиеся научатся:

- понимать роль правильного питания для здоровья человека,
- соблюдать правила питания,
- выполнять санитарно-гигиенические требования питания,
- соблюдать правила культуры поведения за столом,
- составлять меню приёма пищи,
- соблюдать режим питания.

В результате обучения обучающиеся овладеют:

- знаниями о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- навыками укрепления здоровья;
- знаниями о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и готовности выполнять эти правила;
- навыками правильного питания как составной части здорового образа жизни.

К концу изучения курса обучающиеся получают возможность научиться:

- правильно питаться;
- отличать полезные продукты от вредных для здоровья;
- соблюдать правила этикета за столом;
- вести здоровый образ жизни.

3. Содержание курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

5 класс

- Раздел 1. Дружи с водой – 2ч.
- Раздел 2. Забота о глазах – 3ч.
- Раздел 3. Уход за ушами – 2 ч.

- Раздел 4. Уход за зубами – 3 ч.
- Раздел 5. Уход за руками и ногами -3 ч.
- Раздел 6. Забота о коже – 2ч.
- Раздел 7. Как следует питаться – 3ч.
- Раздел 8. Наш сон и настроение – 5ч.
- Раздел 9. Кто с закалкой дружит, никогда не тужит – 4ч.
- Раздел 10. Подвижные игры на воздухе – 6ч.
- Итоговое занятие – 1ч.

6 класс

- Раздел 1. Наш организм – сложная система – 12ч.
- Раздел 2. Безопасность в сети Интернет – 3ч.
- Раздел 3. Человек и природа – 9ч.
- Раздел 4. Питание – 2ч.
- Раздел 4. Подвижные игры на воздухе – 7ч.
- Итоговое занятие – 1ч.

7 класс

- Раздел 1. Моё здоровье – в моих руках – 2ч.
- Раздел 2. Где чистота, там здоровье! – 5ч.
- Раздел 3. Умеем ли мы правильно питаться? – 8ч.
- Раздел 4. Гаджеты и их влияние на наше здоровье – 6ч.
- Раздел 5. Умей владеть собой – 5ч.
- Раздел 6. Похитители здоровья – 4ч.
- Раздел 7. Подвижные игры на воздухе- 3ч.
- Итоговое занятие – 1ч.

8 класс

- Введение – 1ч.
- Раздел 1. Антропогенная среда и здоровье человека – 13ч.
- Раздел 2. Инфекционные заболевания – 5ч.
- Раздел 3. Влияние образа жизни на состояние здоровья – 4ч.
- Раздел 4. Питание – 5ч.
- Раздел 5. Оказание первой помощи – 5 ч.
- Итоговое мероприятие «Праздник Здоровья» - 1ч.

9 класс

- Введение – 4 ч.
- Раздел 1. Питание и здоровье – 5 ч.
- Раздел 2. Мое здоровье в моих руках – 16 ч.
- Раздел 3. Первая доврачебная помощь – 4 ч.
- Раздел 5. Вот и стали мы выпускниками – 5 ч.

4. Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	Раздел 1. Дружи с водой	2
1.	Советы доктора Воды	1
2.	Друзья Вода и мыло	1
	Раздел 2. Забота о глазах	3
3.	Глаза – главные помощники человека	1
4.	Правила бережного отношения к зрению	1
5.	Гимнастика для глаз	1
	Раздел 3. Уход за ушами	2

6.	Чтобы уши слышали	1
7.	Чтобы сберечь органы слуха необходимо...	1
	Раздел 4. Уход за зубами	3
8.	Путешествие в страну Ротоляндию	1
9.	Почему болят зубы?	1
10.	Чтобы зубы были здоровыми	1
	Раздел 5. Уход за руками и ногами	3
11.	«Рабочие инструменты» человека	1
12.	Когда причина болезни - грязные руки	1
13.	Пальчиковая гимнастика «Замок-чудак».	1
	Раздел 6. Забота о коже	2
14.	Зачем человеку кожа	1
15.	Если кожа повреждена	1
	Раздел 7. Как следует питаться	3
16.	Питание – необходимое условие для жизни человека	1
17.	Здоровая пища для всей семьи	1
18.	Витамины растут на ветке, витамины растут на грядках	1
	Раздел 8. Наш сон и настроение	5
19.	Сон – лучше лекарство	1
20.	Как сделать сон полезным?	1
21.	Настроение в школе	1
22.	Настроение после школы	1
23.	Поведение в школе	1
	Раздел 9. Кто с закалкой дружит, никогда не тужит	4
24.	Если хочешь быть здоров. Основные принципы закаливания	1
25.	Закаливание воздухом	1
26.	Закаливание водой	1
27.	Солнечные ванны	1
	Раздел 10. Подвижные игры на воздухе	6
28.	Игры с мячом на спортивной площадке «Мяч сквозь обруч», «Попади в корзину»	1
29.	«Играйте вместе с нами»	1
30.	«Веселые классики»	1
31.	«Зарничка»	1
32.	«Горячий мяч»	1
33.	«Кто быстрее»	1
34.	Итоговое занятие «Семь С» (спортивное состязание).	1

6 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	Раздел 1. Наш организм – сложная система.	12
1.	Мозг – центр управления.	1
2.	Развиваем память и внимание.	1
3.	Эмоции. Берём их под контроль.	1
4.	Игра «Мегамозг».	1
5.	Дышите! Не дышите!	1
6.	Сердце: берегите свой мотор!	1

7.	Подсчитываем пульс.	1
8.	О чём расскажет анализ крови.	1
9.	Скелет и мышцы – наша опора.	1
10.	Кожа – граница на замке.	1
11.	Органы чувств и забота о них.	1
12.	Викторина «Как устроен человек».	1
	Раздел 2. Безопасность в сети Интернет.	3
13.	Как себя вести при работе с компьютером, чтобы не было беды.	1
14.	Как сохранить глаз зорким.	1
15.	Гимнастика для глаз	1
	Раздел 3. Человек и природа.	9
16.	Значение растений для здоровья человека.	1
17.	Лекарственные растения.	1
18.	Лекарственные растения Тверской области.	1
19.	Ядовитые растения.	1
20.	Ядовитые растения Тверской области.	1
21.	Грибы. Знакомимся ближе.	1
22.	Одноклеточные грибы. Антибиотики.	1
23.	Грибы Тверской области.	1
24.	Значение животных для здоровья человека.	1
	Раздел 4. Питание	2
25.	Сбалансированное питание: белки, жиры и углеводы	1
26.	Продукты питания, содержащие основные источники витаминов	1
	Раздел 4. Подвижные игры на воздухе	7
27.	Игра из Чили «Беги, Гуарачи, беги!».	1
28.	Игра из Греции «Агалмата».	1
29.	Игра из Пакистана «Верх –низ».	1
30.	Игра из Ганы «Пилоло!».	1
31.	Игра из Перу «Калабаса!»	1
32.	Игра из Новой Зеландии «Пунипуни!»	1
33.	Игра из Бразилии «Больная кошка»	1
34.	Итоговое занятие «Семь С» (спортивное состязание).	1

7 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
	Раздел 1. Моё здоровье – в моих руках	2
1	Значение занятий физическими упражнениями	1
2	Развивайте выносливость	1
	Раздел 2. Где чистота, там здоровье!	5
3	Ароматы тела	1
4	Утренний и вечерний туалет	1
5	Моя прическа	1
6	Когда причина болезни – грязные руки	1
7	Чистота и уют в моем доме – залог моего здоровья	1
	Раздел 3. Умеем ли мы правильно питаться?	8
8	У здоровой пищи тоже есть режим	1
9	Питьевой режим	1
10	Целебные напитки	1

11	Пищевые риски. Биодобавки.	1
12	«Белые враги» человека	1
13	Правила хранения продуктов и готовых блюд	1
14	Что такое аллергия?	1
15	Болезни, передаваемые через пищу.	1
	Раздел 4. Гаджеты и их влияние на наше здоровье	6
16	Телевидение ваш друг?	1
17	Интернет в нашей жизни	1
18	Безопасность работы за компьютером	1
19	Как не стать зависимым от компьютерных игр?	1
20	Упражнения для глаз при работе с компьютером	1
21	Комплекс упражнений для правильной осанки	1
	Раздел 5. Умей владеть собой	5
22	Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов.	1
23	Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим.	1
24	Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого.	1
25	Смех и здоровье	1
26	В окружении незнакомых людей	1
	Раздел 6. Похитители здоровья	4
27	Почему вредные привычки называются вредными?	1
28	Химическая зависимость. Наркомания – знак беды.	1
29	Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье)	1
30	Конкурс рисунков «Вредным привычкам – нет»	1
	Раздел 7. Подвижные игры на воздухе	3
31	Игра «Горелки»	1
32	Игра «Кошки-мышки»	1
33	Игра «Шапка – невидимка»	1
34	Итоговое занятие «Семь С» (спортивное состязание).	1

8 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
	Введение	1
1	Что такое здоровье? (моё отношение к здоровью)	1
	Раздел 1. Антропогенная среда и здоровье человека	13
2	Естественная среда и здоровье человека	1
3	Влияние на организм климатических факторов	1
4	Современное состояние природной среды	1
5	Экологические проблемы и как с ними бороться	1
6	Последствия загрязнения атмосферы. Кислотные дожди	1
7	Опасные загрязнения почв	1
8	Вода – основа жизни	1
9	Причины загрязнения воды	1
10	Природная среда – источник инфекционных заболеваний	1
11	Растения и здоровье человека	1
12	Лекарственные растения нашей местности	1
13	Ядовитые лекарственные растения и их применение	1
14	ЗОЖ. Влияние комнатных растений	1
	Раздел 2. Инфекционные заболевания	

15	Что такое грипп? (понятия об инфекционных заболеваниях)	1
16	Как уберечься от гриппа	1
17	Твой друг – носовой платок	1
18	Если болен кто-то рядом. Инструктаж	1
19	Профилактика инфекционных заболеваний. Прививки	1
	Раздел 3. Влияние образа жизни на состояние здоровья	4
20	Есть ли возраст у вредных привычек	1
21	Сумей сказать НЕТ алкоголю	1
22	Сумей сказать НЕТ наркотикам	1
23	СПИД – коварная болезнь	1
	Раздел 4. Питание	5
24	Режим питания	1
25	Сбалансированное питание. Витамины. Иммуитет	1
26	Генномодифицированные продукты питания	1
27	Пищевые отравления. Отравления грибами и ягодами	1
28	Опасность химического отравления	1
	Раздел 5. Оказание первой помощи	5
29	Первая помощь при ушибах	1
30	Первая помощь при отравлении	1
31	Первая помощь обморожении	1
32	Первая помощь при тепловом ударе	1
33	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак	1
34	Итоговое мероприятие «Праздник Здоровья»	1

9 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Введение- 4 часа		
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1
2	Физическая активность и здоровье. Кросс «Золотая осень»	1
3	Стенгазета «Я выбираю здоровье»	1
4	«День здоровья»	1
Питание и здоровье – 5 часов		
5	Питание: необходимое условие для жизни человека	1
6	Здоровая пища подростка	1
7	Секреты здорового питания.	1
8	Питание нашего времени	1
9	Конкурс рисунков: «Мы – за здоровый образ жизни».	1
Мое здоровье в моих руках – 16 часов		
10	«Экология и здоровье»	1
11	«Мы и экология»	1
12	«Сохраним и приумножим свое здоровье».	1
13	«Зависимость-это...»	1
14	Мифы и факты СПИД	1
15	Коллективный рисунок «ВИЧ-чума 21 века»	1
16	Здоровье человека XXI века	1
17	Каждый человек ценитель своего здоровья	1
18	Жизнь дана человеку одна...	1
19	«Жить здорово...»	1
20	«Человек и его пороки»	1

21	Здоровые дети в здоровой семье. Здоровые семьи в здоровой стране	1
22	«Мир реальный и виртуальный»	1
23	Спортивный марафон «День здоровья»	1
24	Конкурс рисунков «Да-здоровому образу жизни»	1
25	«В здоровом теле здоровый дух».	1
Первая доврачебная помощь – 4 часа		
26	Первая помощь пострадавшему.	1
27	Составление памятки «Детский травматизм».	1
28	Коллективный плакат «Детский травматизм».	1
29	«День здоровья»	1
Вот и стали мы выпускниками – 5 часов		
30	Инструктаж «Опасности летом».	1
31	Изготовление памяток «Правила поведения на дорогах»	1
32	КВН по правилам ПДД	1
33	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?»	1
34	Мы за здоровый образ жизни!	1

5. Учебно-методическое обеспечение

1. Аксенова, О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа / О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев; под общ. ред. С. П. Евсеева- СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. — СПб, 2019.
2. Баряева, Л. Б. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью / Л. Б. Баряева, О. П. Гаврилушкина, А. Зарин, Н. Д. Соколова. — 2-е изд., перераб. и доп. — СПб.: КАРО, 2017.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС
4. Вайзман, Н. П. Психомоторика умственно отсталых детей / Н.П. Вай-зман. — М.: Аграф, 2016.
5. Горская, И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта: учеб. пособие / И. Ю. Горская. — Омск: Сиб. ГАФК, 2016.
6. Дмитриев, А. А. Физическая культура в коррекционном образовании: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / А. А. Дмитриев. — М.: Академия, 2018.
7. Коростелёв Н. От Адо Ядетям здоровье. – М.: Медицина, 2017.
8. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2018.
9. Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2015.
10. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. — М.: Спорт, 2016.
11. Коррекционно-развивающая работа с детьми в условиях полифункциональной интерактивной среды: сб. ст. междунар. науч.-практ. конф. Т. П. — М.: ГОУ ВПО МГЛУ, 2018. — С. 81-85.
12. Мозговой, В. М. Создание здоровьесберегающего образовательного пространства в системе физического воспитания школьников с нарушением интеллекта / В. М. Мозговой// Коррекционно-развивающая работа с детьми в условиях полифункциональной интерактивной среды: сб. ст. междунар. науч.-практ. конф. Т. П. — М.: ГОУ ВПО МГЛУ, 2018. — С. 81-85.
13. Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМ АМедиа Групп 2016.
14. Программа «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМ АМедиа Групп 2018.

15. Страковская В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В. Л. Страковская. — М.: Новая школа, 2017. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т.: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / под общ. ред. проф. С. П. Евсеева. — М.: Спорт, 2015.
16. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. — М.: Спорт, 2017.