ГКОУ «Плоскошская специальная школа-интернат»

Рассмотрено	Согласовано	Утверждаю
на заседании ШМО учителей	на заседании Методического совета	Директор ГКОУ «Плоскошская специальная школа-интернат»
Протокол №	Протокол №	_____/В.В. Балакирев/
от «27 » августа 2026г.	от «28 » августа 2026г.	Приказ № 81/1
		от « 28» августа 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

К АДАПТИРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

5-9 КЛАССЫ (1 ВАРИАНТ)

Составитель:
Лаврова Любовь Ивановна

п. Плоскошь
2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович, Директор
04.09.26 10:12 (MSK)
Сертификат 4718817AE3A231FB962D660600435AF5

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 Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

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);

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович, Директор
04.09.26 10:12 (MSK)
Сертификат 4718817AE3A231FB962D660600435AF5

-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:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович, Директор
04.09.26 10:12 (MSK)
Сертификат 4718817AE3A231FB962D660600435AF5

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 получат возможность научаться:

• 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»

6,7 классы

Раздел 1. Наш организм – сложная система – 12ч.
Раздел 2. Безопасность в сети Интернет – 3ч.
Раздел 3. Человек и природа – 9ч.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович, Директор
04.09.26 10:12 (MSK)
Сертификат 4718817AE3A231FB962D660600435AF5

Раздел 4. Питание – 2ч.
Раздел 5. Подвижные игры на воздухе – 7ч.
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

6,7 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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович, Директор
04.09.26 10:12 (MSK)
Сертификат 4718817AE3A231FB962D660600435AF5

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 5. 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

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. Иммунитет	1
26	Генномодифицированные продукты питания	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович, Директор
04.09.26 10:12 (MSK)
Сертификат 4718817AE3A231FB962D660600435AF5

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	Здоровая пища подростка.	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 о СПИД	1
15	Коллективный рисунок «ВИЧ-чума21века»	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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович, Директор
04.09.26 10:12 (MSK)
Сертификат 4718817AE3A231FB962D660600435AF5

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. КоростелёвН.От Адо Ядетямо 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«Разговороправильномпитании»М.М.Безруких,Т.А.Филиппова,А.Г.МакееваМ.ОЛМ АМедиаГрупп2016.
14.Программа«Формулаправильногопитания»М.М.Безруких,Т.А.Филиппова,А.Г.МакееваМ.ОЛМ АМедиаГрупп2018.
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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович, Директор
04.09.26 10:12 (MSK)
Сертификат 4718817AE3A231FB962D660600435AF5