

Казенное общеобразовательное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры  
«Няганская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Утверждено:  
приказ от 30.08.2023 №511

Рабочая программа  
по курсу внеурочной деятельности «Азбука здоровья»  
1 класс  
вариант 1  
(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

Составила:  
Воспитатель группы продленного дня  
Мальцева В. В.

Нягань, 2023

## 1. Пояснительная записка.

Программа по курсу внеурочной деятельности «Азбука здоровья» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. №1026, Программа воспитания КОУ «Няганская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» на 2021- 2025 годы.

АООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Рабочая программа составляется с учетом реализации особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей обучающихся. Курс внеурочной деятельности «Азбука здоровья» относится к внеурочной деятельности и является частью учебного плана, формируемого участниками образовательных отношений. В соответствии с учебным планом рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Азбука здоровья» рассчитана на 33 учебные недели и составляет 33 часа (1 час в неделю).

**Цели программы внеурочной деятельности социального направления «Азбука здоровья» (1 класс):**

воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни, соблюдения гигиенических норм и культуры быта, формирование умения рационально организовывать свою жизнь.

**Задачи программы:**

охрана жизни и укрепление здоровья воспитанников.

формирование правильной осанки, развитие гармоничного телосложения и др.

умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;

формирование творческой, разноплановой и гармонично развитой личности:

потребность в ежедневных физических упражнениях;

самостоятельность творчество, инициативность;

стремление к взаимопомощи.

**Планируемые результаты освоения рабочей программы по курсу внеурочной деятельности «Азбука здоровья» в 1 классе Личностные результаты:**

-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;

- Овладение социально бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.

**Уровни достижения предметных результатов по внеурочной деятельности «Азбука здоровья» в 1 классе.**

- Минимальный уровень:

знать о здоровом образе жизни

проявлять интерес к здоровому образу жизни

оказывают посильную помощь и поддержку одноклассникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;  
иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Достаточный уровень:

знают и применяют правила здорового образа жизни

проявляют интерес к здоровому образу жизни

имеют представления и выполняют физические упражнения как средство укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;

оказывают помощь и поддержку одноклассникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях.

**Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по курсу внеурочной деятельности «Азбука здоровья» в 1 классе**

**Критерии оценки личностных результатов:**

Сформировано

Сформировано частично, доступно под контролем взрослого

Сформировано частично, доступно со значительной помощью взрослого

Не сформировано, но доступно в совместной деятельности со взрослым

Не сформировано, не доступно (не адекватно)

**Критерии оценки предметных результатов:**

Фиксация результатов текущего контроля, промежуточной (годовой) аттестации осуществляется в форме «усвоил»/ «не усвоил».

Мониторинг освоения АООП за первое полугодие и проводится в течение двух последних недель декабря, мая месяца и представляет собой оценку развития жизненных компетенций (уровень воспитанности).

**Оценочные материалы** по курсу внеурочной деятельности «Азбука здоровья» представлены в Приложении 1.

## **2. Содержание обучения**

### **Общая характеристика курса внеурочной деятельности с учетом особенностей его освоения обучающимися.**

Программа рассчитана на группу первого года обучения. Направлена на установку на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами культуры здоровьесбережения, слагаемыми которых является: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области гигиены, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять оздоровительную деятельность. Жизнеспособность формируется в процессе воспитания, следовательно, охрана и укрепление здоровья школьников, а именно детей с ограниченными возможностями здоровья есть актуальная педагогическая задача.

### Тематическое планирование

№	Раздел	Количество часов	Из них		
			практических	экскурсий	
1	Личная гигиена	12		5	-
2	Основы правильного питания	9		5	1
3	Основы здорового образа жизни	12		5	1
	<b>Всего:</b>	<b>33</b>		15	2

### Содержание курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья», 1 класс

№	Наименование раздела	Краткая характеристика содержания раздела
1.	Личная гигиена	Представление о состоянии своего здоровья, важности соблюдения режима дня и правил личной гигиены. Практически выполнить умывание и чистку зубов. Соблюдение последовательности действий при чистке зубов и полоскании полости рта. Представление о болезни грипп и его лечении.
2.	Основы правильного питания	Гигиена питания. Знание правил хранения продуктов. Вредные привычки. Представление о состоянии своего здоровья, важности соблюдения режима дня и правил личной гигиены перед едой. Знание правил хранения продуктов. Вредные привычки. Представление о состоянии своего здоровья, важности соблюдения режима дня и правил личной гигиены перед едой. Знание значения фруктов в жизни человека. Знание способов переработки фруктов. Знание значения овощей в жизни человека. Узнавание (различение) овощей (лук, картофель, морковь, свекла, кабачок, перец) по внешнему виду. Различение съедобных и несъедобных частей овоща. Знание значения овощей в жизни человека. Знание способов переработки овощей.
3.	Основы здорового образа жизни	Познакомить детей о различных видах спорта о спортсменах, узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни. Знание назначения утренней зарядки, узнавание (различение) инвентаря для утренней зарядки.

### 3. Календарно-тематическое планирование «Азбука здоровья», 1 класс

№	Тема предмета	Кол-во часов	Дата проведения	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности обучающихся	
					Минимальный уровень	Достаточный уровень
<b>Личная гигиена 12 часов</b>						
1.	«Что такое здоровье?»	1	04.09.23	Просмотр презентации «Здоровье», загадки Нарисовать рисунок «здоровый образ жизни»	Отвечает на вопросы по презентации по картинкам	Самостоятельно отвечает на вопросы воспитателя
2	Здоровье в порядке, спасибо зарядке	1	11.09.23	Беседа на тему «Здоровье в порядке», загадки. Практическое задание раскрасить мячи	Находить правильный ответ по наводящим карточкам	Отвечает на загадки самостоятельно
3.	«Почему болят зубы.»	1	18.09.23	Просмотр презентации Соблюдать правила личной гигиены, правильно чистить зубы.	Делает творческое задание по картинкам с помощью педагога	Самостоятельно выполняет
4..	Подвижные игры «Собери урожай».	1	25.09.23	Восприятие и повтор движений Играть в игру «Поймай меня». Соблюдения правил игры	Находить правильный ответ по наводящим карточкам	Самостоятельно отгадывает ребусы
5.	«Как сохранить улыбку красивой.»	1	02.10.23	Показать как соблюдать правила личной гигиены, практическое задание «чистка зубов».	Отвечает на вопросы по презентации по картинкам	Самостоятельно отвечает на вопросы воспитателя
6.	«Чтобы зубы были	1	09.10.23	Показать как	Отвечает на вопросы	Самостоятельно отвечает

	здоровыми».			соблюдать правила личной гигиены, практическое задание «чистка зубов».	по презентации по картинкам	на вопросы воспитателя
7.	Гигиена питания.	1	16.10.23	Презентация на тему гигиена питания, оздоровительная минутка, творческое задание.	Отвечает на вопросы по презентации по картинкам	Самостоятельно отвечает на вопросы воспитателя
8.	Умывайся, если хочешь быть здоров.	1	13.11.23	Игра викторина «Что нужно делать чтобы быть здоровым».	Отвечает на вопросы по сказке по наводящим вопросам воспитателя	Самостоятельно делает творческое задание

9.	Упражнение для рук «Большие крылья». Танцевальная импровизация.	1	20.11.23	Работа с сюжетными картинкам. Пальчиковая гимнастика. Работа с сюжетными картинкам. Пальчиковая гимнастика.	Отвечает на вопросы по презентации по картинкам	Самостоятельно отвечает на вопросы воспитателя
10.	«Физкульт - ура» муз. Чичикова.	1	27.11.23	Беседа на тему физкультура оздоровительная зарядка. Игры и эстафеты «Веселые старты»	Отвечают на вопросы воспитателя по беседе по наводящим вопросам	Делает самостоятельно практическое задание
11.	Игра «Машина и шофёр».	1	04.12.23	Игра викторина «Что нужно делать чтобы быть здоровым» , оздоровительная минутка, практическое задание	Находить правильный ответ по карточкам	Делает самостоятельно практическое задание
12.	«Догони меня»	1	11.12.23	Игры и эстафеты «Кто быстрее» Музыка Т. Ломовой. В конце урока под любую спокойную мелодию дети танцуют. Используя знакомые движения.	Находить правильный ответ по карточкам.	Делает самостоятельно практическое задание

**Спорт-это жизнь – 9 часов**

13.	«Бег с лентами» муз. Жилина.	1	18.12.23	Игры и эстафеты «Бег с лентами» Музыка Т. Ломовой. В конце урока под любую спокойную мелодию дети танцуют. Используя знакомые	Находят правильный ответ по картинкам из мультфильма	Самостоятельно отвечает на вопросы воспитателя
-----	------------------------------	---	----------	---	--	--

				движения.		
14.	«Кто скорее?» муз. Шварца	1	25.12.23	Игры и эстафеты «Кто скорее» Музыка Т. Ломовой. В конце урока под любую спокойную мелодию дети танцуют. Используя знакомые движения.	Находят правильный ответ по картинкам из мультфильма	Самостоятельно отвечают на вопросы по презентации
15.	Поговорим о здоровье (здоровое питание). Копилка витаминов.	1	15.01.24	Показывать/ узнавать на картинке правила поведения в столовой. Работа с сюжетными картинкам. Пальчиковая гимнастика.	Находят правильные ответы по карточкам	Самостоятельно отвечают на вопросы по игре викторине
16.	«Дед Мороз и дети»	1	22.01.24	Беседа на тему Дед Мороз и его помощники. Творческое задание	Отвечает на вопросы по наводящим вопросам воспитателя	Самостоятельно делает творческое задание
17.	«Жмурки».	1	29.01.24	Восприятие и повтор движений. Играть в игру «Поймай меня». Соблюдения правил игры	Отвечает на вопросы по презентации по картинкам	Делает самостоятельно практическое задание
18.	«Весёлый танец»	1	05.02.24	Просмотр презентации Какое Настроение? Воспроизводить по подражанию действия с предметами Пальчиковая гимнастика. Работа с шаблонами.	Отвечает на вопросы по презентации по картинкам	Делает самостоятельно практическое задание
19.	«Бег и подпрыгивания».	1	12.02.24	Свободное движение под спокойную музыку, по показу	Отвечает на вопросы воспитателя	Делает самостоятельно практическое задание

				воспитателя		
20.	Игра с мячом	1	19.02.24	Просмотр презентации «Правила безопасности с мячом» Игра «Передай мяч»	Отвечает на вопросы воспитателя	Делает самостоятельно практическое задание
<b>Основы здорового образа жизни - 12 часов</b>						
21.	«Путешествие в страну Спортландия»	1	26.02.24	Игра-викторина «Формирование культуры здоровья»: загадки, ребусы; физминутка;	Находить правильный ответ по наводящим карточкам	Отвечает на загадки самостоятельно
22.	«Физическая культура и питание»	1	04.03.24	Игра «Полезное – питание». Правила и режим отношения питания.	Отвечают на вопросы по картинкам в игре «Полезное питание»	рассказывает правила питания
23.	«Будь ловким»	1	11.03.24	Просмотр презентации «Правила игры и безопасности» Подвижные игры «Охотники и зайцы».	Отвечают на вопросы по картинкам в игре «Игра ловкость»	Делает самостоятельно творческое задание
24.	«Веселые старты»	1	18.03.24	Подвижные игры На зарядку становись! дети выполняют танцевальную зарядку под песню «кабы небыло зимы»	Находить правильный ответ по картинкам.	Отгадывает загадки и выполняют практическое задание и творческое
25.	«Кто быстрее».	1	25.03.24	Презентация на тему гигиена питания, оздоровительная минутка, творческое задание	Отвечает на вопросы по презентации по картинкам	Делает самостоятельно творческое задание
26.	«Самый сильный, ловкий, быстрый»	1	01.04.24	Подвижные игры «Эстафета по кругу» «Бег с эстафетными лентами »	Отвечает на вопросы по наводящим вопросам воспитателя	Самостоятельно выполняют творческое задание

				Игра «Ловишки с лентами». «Дорожка» (команда девочек и команда мальчиков соревнуются кто быстрее проедет на велосипеде по дорожке)		
27.	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	1	08.04.24	Беседа по правилам природы и экскурсия по школьной территории.	Отвечает на вопросы по наводящим вопросам педагога	Самостоятельно выполняют творческое задание
28.	«Папа, мама, я – спортивная семья».	1	15.04.24	Беседа на тему папа, мама и я спортивная семья. Оздоровительная минутка.	Отвечает на вопросы по презентации по картинкам	Самостоятельно отвечает на вопросы воспитателя
29.	Утренняя зарядка	1	22.04.24	Просмотр презентации «Утренняя зарядка», рассмотрение сюжетных картинок, просмотр обучающего мультфильма, физминутка	Отвечает на вопросы по презентации с помощью педагога, по наводящим вопросам	Самостоятельно отвечает на вопросы воспитателя
30.	«Какие виды спорта бывают»	1	05.02.24	Презентация на тему «Виды спорта» Оздоровительная минутка.	Отвечает на вопросы по презентации по картинкам	Самостоятельно отвечает на вопросы воспитателя
31.	«Доктора природы»	1	6.05.24	Задания на развитие мыслительных операций: «Дай такой». Работа с раздаточным материалом. Пальчиковая гимнастика. Работа с шаблонами. «Мягкие	Отвечает на вопросы по презентации с помощью воспитателя, по наводящим вопросам	Самостоятельно делает практическое задание

				пазлы». Работа со шнурками, лентами, карандашами.		
32.	«Зарничка»	1	13.05.24	Просмотр презентации, сюжетных картинок, просмотр мультфильма	Отвечает на вопросы по презентации по картинкам	Самостоятельно отвечает на вопросы воспитателя
33.	Развлечение: «Зов джунглей» (эстафеты).	1	20.05.24	Игра-викторина «Джунглей»: загадки, ребусы; физминутка;	Отвечает на вопросы по беседе с помощью воспитателя	Самостоятельно выполняет творческое задание
Итого за учебный год 33 часа						

**Приложение:**

**Контрольно-измерительный материал:**

**Раздел: «Личная гигиена».**

**Задание:** «Соблюдай правила личной гигиены».

**Цель:** формирование у детей представлений о здоровом образе жизни и навыков личной гигиены.

**Используемый материал:** художественная литература, карточки.

**Инструкция для группы 1:**

1. Показать как правильно умываться и мыть руки.
2. Показать на макете как правильно чистить зубы.
3. Показать как правильно расчесывать волосы.
4. Рассказать для чего нам нужны предметы личной гигиены.

**Инструкция для группы 2:**

1. Показать как правильно мыть руки.
2. Показать на макете как чистить зубы.
3. Показать на карточках какие предметы нужны для личной гигиены .

**Инструкция для группы 3:**

1. На карточках показать предметы личной гигиены.
2. Показать как мыть руки.

**Раздел: «Основы правильного питания».**

**Задание:** «Правильное питание – залог здоровья».

**Цель:** Закрепление знаний обучающихся о полезных и вредных продуктах, о здоровом и правильном питании..

**Используемый материал:** художественная литература, карточки,

**Инструкция для группы 1:**

1. Рассказать и показать на карточках какие продукты полезные, а какие вредные.
2. Составить по карточкам свой режим питания.
3. Рассказать для чего нужен режим питания.
4. На карточках сложить витаминную тарелку.

**Инструкция для группы 2:**

1. Рассказать и показать на карточках какие продукты полезные, а какие вредные.
2. Составить по карточкам свой режим питания
2. Рассказать для чего нужно правильно питаться.

**Инструкция для группы 3:**

1. Показать на карточках полезные и вредные продукты.
2. По карточкам составить витаминную тарелку.

**Раздел: «Основы здорового образа жизни!».**

**Задание:** «Я здоровым быть хочу»

**Цель:** формировать представление у детей о здоровом образе жизни и

умение заботиться о своём здоровье..

**Используемый материал:** карточки, художественная литература.

**Инструкция для группы 1:**

- 1.Рассказать что означает быть здоровым.
- 2.Рассказать для чего нужно умываться по утрам и вечерам.
- 3.Рассказать что означает быть здоровым
- 4.Показать на карточках режим дня и режим питания.

**Инструкция для группы 2:**

- 1.Рассказать что означает быть здоровым
- 2.Рассказать для чего нужно умываться по утрам и вечерам.
- 3.Рассказать что означает быть здоровым

**Инструкция для группы 3:**

- 1.Показать на карточках предметы для умывания.
- 2.Показать на карточках режим дня и режим питания.





