

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

Утверждено:
приказом от 30.08.2023 № 511

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

Простакишина Александра Юрьевна
Воспитатель группы продленного дня

Нягань, 2023

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Азбука здоровья» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы 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) с учетом реализации их 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 34 учебные недели и составляет 34 часа (1 час в неделю).

Цель обучения: организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности, сформировать у ребенка представление о себе и о своем здоровье

Задачи обучения:

1. Создать правильные представления о здоровом образе жизни.
2. Формировать у младших школьников ценностного отношения к здоровью.
3. Сформировать представление о рациональной организации режима дня; научить ребенка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.
4. Сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах.
5. Выбатывать отрицательное отношение к вредным привычкам.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Азбука здоровья» в 5 классе определяет следующие задачи:

- формирование элементарных представлений обучающихся о здоровом образе жизни школьника,
- углубление знаний об организации жизни и деятельности с учетом соблюдения правил здорового безопасного образа жизни.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по внеурочной деятельности «Азбука здоровья» в 5 классе

Личностные результаты:

- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с задачей, поставленной учителем;
- совершенствование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- прогнозировать своё поведение, эффективно общаться с другими, поддерживать межличностные контакты.
- желание осознанно вести здоровый образ жизни, заботиться о поддержании здоровья, заниматься физическим самосовершенствованием
- приобретение школьниками социальных знаний (знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены)

– развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре

Уровни достижения предметных результатов по внеурочной деятельности «Азбука здоровья» в 5 классе

Минимальный уровень:

- развивать у детей потребность в новых знаниях, умение переносить их в социальную среду
- формировать активность и инициативность детей
- воспитывать интерес к здоровому образу жизни
- сформировать умение содержать свое тело в чистоте
- расширять знания о средствах гигиены
- учить детей оценивать последствия своих действий;

Достаточный уровень:

- закреплять знания о здоровом образе жизни
- воспитывать умение управлять своими физическими возможностями, чувствами и эмоциями согласно нормам морали и этикета.
- показать разрушающее влияние отравляющих веществ на организм человека;
- пропаганда здорового жизненного стиля;
- предотвращение начала вредных привычек у детей, формирование у них личностного иммунитета к соблазну;
- формировать самостоятельность
- оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели

Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по курсу внеурочной деятельности «Азбука здоровья» в 5 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 по внеурочной деятельности «Азбука здоровья» представлена следующими разделами: «Школа», «Уроки бережного отношения к своему организму», «Спорт – это жизнь», «Здоровое питание», «Моя безопасность».

Содержание этих разделов дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, дружеское отношение друг другу, формированию правил и норм поведения дома и в общественных местах; режима труда и отдыха; формируется негативное отношение к вредным привычкам.

Содержание программы по внеурочной деятельности «Азбука здоровья» раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Содержание внеурочной деятельности «Азбука здоровья» позволяет развиваться группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка любознательность, стремление быть сильным и ловким.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов	Из них экскурсии
1.	Школа	7	
2.	Уроки бережного отношения к своему организму	5	
3.	Спорт-это жизнь	7	
4.	Здоровое питание	7	
5.	Моя безопасность	8	
	Итого	34	

Содержание курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья», 5 класс

№	Наименование раздела	Краткая характеристика содержания раздела
---	----------------------	---

1.	Школа	<p>Узнавание (различение) помещений школы. Знание назначения помещений школы. Нахождение помещений школы. Знание профессий людей, работающих в школе. Соотнесение работника школы с его профессией. Знание (соблюдение) правил поведения на территории школы. Узнавание (различение) зон класса. Знание назначения зон класса. Знание (соблюдение) распорядка школьного дня. Узнавание (различение) школьных принадлежностей: школьная доска, парта, мел, ранец, учебник, тетрадь, дневник, карандаш, точилка, резинка, фломастер, пенал, ручка, линейка, краски, пластилин, альбом для рисования. Знание назначения школьных принадлежностей. Представление о себе как члене коллектива класса. Знание положительных качеств человека. Знание способов проявления дружеских отношений (чувств). Умение выражать свой интерес к другому человеку.</p>
2.	Уроки бережного отношения к своему организму	<p>Узнавание (различение) частей тела (голова (волосы, уши, шея, лицо), туловище (спина, живот), руки (локоть, ладонь, пальцы), ноги (колени, ступни, пальцы, пятка). Знание назначения частей тела. Узнавание (различение) частей лица человека (глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы). Знание назначения частей лица. 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.</p>
3.	Спорт-это жизнь	<p>Познакомить детей о различных видах спорта (хоккей, фигурное катание, лыжные гонки) 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.</p>
4.	Здоровое питание	<p>Накрывание на стол. Выбор посуды и столовых приборов. Знание правил поведения за столом, приёма пищи. Еда руками. Еда ложкой: захват ложки, зачерпывание ложкой пищи из тарелки, поднесение ложки с пищей ко рту. Еда вилкой: захват вилки, накалывание кусочка пищи, поднесение вилки ко рту, снятие губами с вилки кусочка пищи, опускание вилки в тарелку. Использование ножа и вилки во время приема пищи. Использование салфетки во время приема пищи. Накладывание пищи в тарелку. 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.</p>

5.	Моя безопасность	<p>Знакомство с понятием «безопасность». Соблюдение правил безопасности в жизни человека. Знание (соблюдение) правил безопасности и поведения во дворе. Узнавание (различение) наземного транспорта. Узнавание (различение) общественного транспорта. Знание (соблюдение) правил поведения в общественном транспорте, правила дорожного движения. Соблюдение правил безопасности, поведения в местах общего пользования в доме: не заходить в лифт с незнакомым человеком, не залезать на чердак, не трогать провода и др. Знакомство с коммунальными удобствами в квартире - электроснабжение (розетка, свет, электричество). Знание (соблюдение) правил безопасности и поведения во время аварийной ситуации в доме.</p> <p>Узнавание (различение) животных, живущих в квартире (кошка, собака, декоративные птицы, аквариумные рыбки, черепахи, хомяки). Знание особенностей ухода (питание, содержание и др.).</p> <p>Соблюдение правил поведения на реке. Соблюдение правил поведения на озере (пруду). Узнавание огня. Знание свойств огня (полезные свойства, отрицательное). Знание значения огня в жизни человека. Соблюдение правил обращения с огнем.</p> <p>Знание значения насекомых в жизни человека, в природе. Соблюдение правил при укусе насекомых.</p>
----	------------------	---

3. Календарно-тематическое планирование «Азбука здоровья», 5 класс

№	Тема предмета	Кол-во часов	Дата проведения	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности обучающихся	
					Минимальный уровень	Достаточный уровень
Школа-7часов						
1.	Правила поведение в школе	1	04.09.23	Просмотр презентации, беседа по презентации, просмотр обучающего мультфильма	Отвечает на вопросы по презентации по картинкам	Самостоятельно отвечает на вопросы педагога
2	Правила поведение в классе	1	11.09.23	Беседа на тему «правила поведение в классе», загадки, ребусы	Находить правильный ответ по наводящим карточкам	Отвечает на загадки самостоятельно
3.	Мой класс-мой дом	1	18.09.23	Игра викторина на тему «Мой класс-мой дом», творческое задание	Делает творческое задание по картинкам с помощью педагога	Самостоятельно отвечает на вопросы по викторине
4..	Я-дежурный	1	25.09.23	Беседа на тему «Я-дежурный», загадки, ребусы	Находить правильный ответ по наводящим карточкам	Самостоятельно отгадывает ребусы

5.	Поведение в столовой	1	02.10.23	Просмотр презентации, рассматривание сюжетных картинок, просмотр обучающего мультфильма	Отвечает на вопросы по презентации по картинкам	Самостоятельно отвечает на вопросы педагога
6.	Общешкольный праздник.	1	09.10.23	Просмотр презентации, рассматривание сюжетных картинок, просмотр обучающего мультфильма	Отвечает на вопросы по презентации по картинкам	Самостоятельно отвечает на вопросы педагога
7.	Я в спортивном зале.	1	16.10.23	Беседа я в спортивном зале, оздоровительная минутка. Практическое задание: отгадывание правил по картинкам	Находить правильный ответ по наводящим карточкам	Самостоятельно отвечает на вопросы педагога
Уроки бережного отношения к своему организму – 5 часов						
8.	Путешествие в страну «Здоровье»	1	23.10.23	Игра-викторина «Режим дня»; физминутка; загадки,	Делает творческое задание по картинкам с помощью педагога	Самостоятельно отвечает на вопросы по викторине
9.	Если хочешь быть здоровым	1	13.11.23	Сказка о микробах. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа	Отвечает на вопросы по сказке по наводящим вопросам педагога	Самостоятельно делает творческое задание
10.	Что такое грипп?	1	20.11.23	Просмотр презентации, рассматривание сюжетных картинок, просмотр обучающего мультфильма	Отвечает на вопросы по презентации по картинкам	Самостоятельно отвечает на вопросы педагога
11.	Глаза – главные помощники человека.	1	27.11.23	Беседа на тему глаза главные помощники человека, оздоровительная минутка, загадки и ребусы. практическое задание	Отвечают на вопросы педагога по беседе по наводящим вопросам	Делают самостоятельно практическое задание

12.	Умывайся, если хочешь быть здоров.	1	04.12.23	Игра викторина «Что нужно делать чтобы быть здоровым» , оздоровительная минутка, практическое задание	Находить правильный ответ по наводящим карточкам	Делают самостоятельно практическое задание
Спорт-это жизнь – 7 часа						
13.	Спорт в нашей жизни	1	11.12.23	Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ воспитателя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».	Заканчивает рассказ по картинкам в игре «Закончи рассказ»	Самостоятельно отвечает на вопросы воспитателя по рассказу
14.	Утренняя зарядка	1	18.12.23	Просмотр презентации, рассматривание сюжетных картинок, просмотр обучающего мультфильма, физминутка	Находят правильный ответ по картинкам из мультфильма	Самостоятельно отвечают на вопросы по презентации
15.	Зимние виды спорта	1	25.12.23	Беседа на тему «зимние виды спорта», игра викторина , составление рассказа по сюжетным картинкам	Находят правильные ответы по карточкам	Самостоятельно отвечают на вопросы по игре викторине
16.	Папа, мама, я – спортивная семья.	1	15.01.24	Беседа на тему папа, мама и я спортивная семья. Оздоровительная минутка. Творческое задание	Отвечает на вопросы по наводящим вопросам педагога	Самостоятельно делает творческое задание
17.	Виды спорта: лыжные гонки	1	22.01.24	Презентация на тему лыжные гонки. Оздоровительная минутка, практическое задание	Отвечает на вопросы по презентации по картинкам	Делают самостоятельно практическое задание
18.	Виды спорта: фигурное	1	29.01.23	Презентация на тему	Отвечает на вопросы по	Делают самостоятельно

	катание			Фигурное катание. Оздоровительная минутка, практическое задание	презентации по картинкам	практическое задание
19.	Виды спорта: хоккей.	1	05.02.24	Презентация на тему хоккей. Оздоровительная минутка, практическое задание	Отвечает на вопросы по презентации по картинкам	Делают самостоятельно практическое задание
Здоровое питание – 7 часов						
20.	Здоровая пища	1	12.02.24	Игра-викторина «Формирование культуры здоровья»: загадки, ребусы; физминутка;	Находить правильный ответ по наводящим карточкам	Отвечает на загадки самостоятельно
21.	Вредные привычки	1	19.02.24	Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению. Оздоровительная физминутка	Отвечают на вопросы по картинкам в игре «Полезно-вредно»	Самостоятельно рассказывают правила бережного отношению к зрению
22.	Вредные продукты	1	26.02.24	Игра «Вредно-полезно». Оздоровительная минутка. Правила правильного приема пищи.	Отвечают на вопросы по картинкам в игре «Полезно-вредно»	Самостоятельно рассказывают правила правильного приема пищи
23.	Что такое витамины?	1	04.03.24	Беседа на тему витамины. Загадки ребусы, практическое задание	Находить правильный ответ по наводящим карточкам	Отвечает на загадки самостоятельно и выполняют практическое задание
24.	Гигиена питания.	1	11.03.24	Презентация на тему гигиена питания, оздоровительная минутка, творческое задание	Отвечает на вопросы по презентации по картинкам	Делают самостоятельно творческое задание

25.	Правила поведения за столом.	1	18.03.24	Беседа по правилам поведения за столом. Оздоровительная минутка, творческое задание	Отвечает на вопросы по наводящим вопросам педагога	Самостоятельно выполняют творческое задание
26.	Правила приёма пищи.	1	01.04.24	Беседа по правилам приёма пищи. Оздоровительная минутка, творческое задание	Отвечает на вопросы по наводящим вопросам педагога	Самостоятельно выполняют творческое задание
Моя безопасность – 8 часов						
27.	Что такое безопасность?	1	08.04.24	Просмотр презентации, обучающего мультфильма	Отвечает на вопросы по презентации по картинкам	Самостоятельно отвечает на вопросы педагога
28.	Осторожно на прогулке	1	15.04.24	Беседа по теме «Осторожно на прогулке», загадки и поговорки Придумывание рассказа по картинкам	Отвечает на вопросы по беседе с помощью педагога, по наводящим вопросам	Самостоятельно придумывает рассказ по картинкам
29.	Правила дорожного движения	1	22.04.24	Просмотр презентации, рассматривание сюжетных картинок, просмотр обучающего мультфильма	Отвечает на вопросы по презентации по картинкам	Самостоятельно отвечает на вопросы педагога
30.	Осторожно! Электричество	1	29.04.24	Беседа на тему осторожно электричество, оздоровительная минутка. Ребусы, загадки, практическое задание	Отвечает на вопросы по беседе с помощью педагога, по наводящим вопросам	Самостоятельно делает практическое задание
31.	Поведение в лесу	1	06.04.24	Просмотр презентации, рассматривание сюжетных картинок, просмотр обучающего	Отвечает на вопросы по презентации по картинкам	Самостоятельно отвечает на вопросы педагога

				мультфильма		
32.	Если меня укусила пчела.	1	13.04.24	Беседа на тему если меня укусила оса, оздоровительная минутка, ребусы, творческое задание	Отвечает на вопросы по беседе с помощью педагога, по наводящим вопросам	Самостоятельно выполняет творческое задание
33.	Поведение с животными.	1	20.04.24	Просмотр презентации, рассматривание сюжетных картинок, просмотр обучающего мультфильма	Отвечает на вопросы по презентации по картинкам	Самостоятельно отвечает на вопросы педагога
34.	Поведение у водоёма.	1	27.04.24	Беседа на тему если меня укусила оса, оздоровительная минутка, ребусы, творческое задание	Отвечает на вопросы по беседе с помощью педагога, по наводящим вопросам	Самостоятельно выполняет творческое задание

Приложение:

Контрольно-измерительный материал:

Раздел: «Школа».

Задание: «Школа наш второй дом».

Цель: Дать целостное восприятие понятию «школа» и всего, что с ней связано.

Используемый материал: проектор, картинки.

Инструкция для группы 1:

1. Назовите школьные предметы.
2. Назовите для чего нужны школьные предметы
3. Расставь картинки (школьные предметы), относящиеся действию.

Инструкция для группы 2:

1. Назовите школьные предметы
2. Покажите для чего нужны школьные предметы
3. Расставь картинки (школьные предметы), относящиеся действию.

Раздел: «Уроки бережного отношения к своему организму».

Задание: «Уроки бережного отношения к своему организму».

Цель: учить различать полезные и вредные продукты.

Используемый материал: презентация «Полезные и вредные продукты», муляжи овощей и фруктов, карточки с изображением вредных и полезных продуктов.

Инструкция для группы 1:

1. Назовите полезные и вредные продукты.
2. Разложите карточки с лева полезные продукты, с права вредные продукты.
3. Выберите и раскрасьте из предложенных продуктов только полезные продукты.

Инструкция для группы 2:

1. Назовите полезные и вредные продукты.
2. Выберите и раскрасьте из предложенных продуктов только полезные продукты.

Раздел: «Спорт-это жизнь».**Задание: «Я здоровым быть хочу»**

Цель: приобщение детей здоровому образу жизни; формирование представления о здоровом образе жизни; развитие потребности в занятиях спортом, правильном питании.

Используемый материал: раздаточный материал, спортивный инвентарь, карточки.

Инструкция для группы 1:

1. Назовите спортивный инвентарь.
2. Назовите для чего нам нужен спорт.
3. Расставь картинки, на которых изображено вид спорта или спортсменов, на других спортивный инвентарь. Найдите пару, обоснуйте свой выбор, назовите вид спорта.

Инструкция для группы 2:

1. Назовите спортивный инвентарь.
2. Покажите спортивный инвентарь.
3. Расставь картинки, на которых изображено вид спорта или спортсменов, на других спортивный инвентарь. Найдите пару.

Раздел: «Здоровое питание».**Задание: «Я здоровым быть хочу»**

Цель: приобщение детей здоровому образу жизни; формирование представления о здоровом образе жизни; развитие потребности в занятиях спортом, правильном питании.

Используемый материал: раздаточный материал, спортивный инвентарь, карточки.

Инструкция для группы 1:

1. Назовите спортивный инвентарь.
2. Назовите для чего нам нужен спорт.
3. Расставь картинки, на которых изображено вид спорта или спортсменов, на других спортивный инвентарь. Найдите пару, обоснуйте свой выбор, назовите вид спорта.

Инструкция для группы 2:

1. Назовите спортивный инвентарь.
2. Покажите спортивный инвентарь.

3. Расставь картинки, на которых изображено вид спорта или спортсмен, на других спортивный инвентарь. Найдите пару.

Раздел: «Моя безопасность».

Задание: «Я и моя безопасность»

Цель: формирование о безопасности жизни, развивать умение предвидеть возможные экстремальные ситуации, обучать безопасному поведению на улицах и дорогах, на природе и дома.
воспитывать ответственность за жизнь и здоровье собственное и окружающих.

Используемый материал: проектор, карточки., аптечка

Инструкция для группы 1:

1. Назовите опасные ситуации.
2. Назовите для чего нам нужна аптечка?
3. Сопоставте картинки и название безопасности

Инструкция для группы 2:

1. Назовите что лежит в аптечке.
2. Покажите предметы первой помощи.
3. Выберите правильные ответы по картинкам где безопасность

