

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»
7 класс
вариант 2
(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

Шерстюк Евгения Андреевна
Воспитатель группы продленного дня

Нягань, 2023

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 2), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026. АООП УО (вариант 2) адресована обучающимся с тяжелой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

В соответствии с планом внеурочной деятельности рабочая программа курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» в 7 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часов в год (1 час в неделю).

Цель программы: формирование у детей необходимых (в соответствии с возможностями) навыков соблюдения правил здорового образа жизни.

Задачи программы:

- создание условий, способствующих физическому развитию личности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) средствами физической культуры,
- формирование навыков безопасного образа жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения;
- обеспечить двигательную активность школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с подвижными играми, вовлекать в игровую деятельность.

Планируемые результаты освоения рабочей программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

Личностные:

- бережно относится к здоровью и имеет понимание необходимости ведения здорового образа жизни;
- знает и соблюдает на доступном для него уровне правила безопасного поведения в школе, дома, на улице;
- имеет представление о правилах здорового питания и хочет их придерживаться;

Предметные:

- сформировано понимание особенностей организма человека и его возможностей;
- сформированы представления об основных факторах и «законах» здоровья, взаимовлиянии природы и человека друг на друга;
- сформированность у обучающихся первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Уровни достижения предметных результатов по программы по курсу внеурочной деятельности «Азбука здоровья» в 7 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 результатов освоения СИПР и 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 учащихся 7-го «в» класса, имеющих интеллектуальные нарушения (умеренная умственная отсталость, тяжелые множественные нарушения развития). Программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» способствует созданию условий, способствующих приобретению навыков активной физической деятельности, знаний и умений в направлении правильного гигиенического поведения. Программа состоит из четырех разделов: «Гигиена», «Быть здоровыми хотим», «Правила здорового питания», «Спорт и здоровье». На каждом занятии ведется работа по следующим направлениям: здоровье, спорт, гигиена.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

№	Раздел	Количество часов	Практических	Экскурсий
1	Гигиена	8	2	

2	Быть здоровыми хотим	14	6	2
3	Правила здорового питания	7	1	1
4	Спорт и здоровье	4	2	1
	Всего:	34	9	4

Содержание курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья», 7 класс

№	Наименование раздела	Краткая характеристика содержания раздела
1	Гигиена	Гигиена: Закрепление знаний детей об основных правилах личной гигиены; формирование навыков соблюдения чистоты своего тела средствами личной гигиены. Обучение простейшим навыкам ухода за своим телом, формировать потребность поддерживать его чистоту, иметь красивый внешний вид.
2	Быть здоровыми хотим	Формирование у обучающихся основы здорового образа жизни просмотр видео о микробах. Профилактика простуды ОРЗ и ГРИППа. Режим дня.
3	Правила здорового питания	Каким должно быть правильное питание. Полезная и вредная еда. Польза молока. Где найти витамины.
4	Спорт и здоровье	Польза закаливания для здоровья человека, способы закаливания. Польза спорта. Виды спорта.

3. Календарно-тематическое планирование «Азбука здоровья», 7 класс

№ п/п	Тема раздела, урока. 1 полугодие	Кол – во часов	Дата проведения	Основные виды внеурочной деятельности.
Гигиена – 8 ч.				
1.	«Советы доктора Воды»	1	06.09.2023	Заучивание слов. Беседа по «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».

2.	«Друзья Вода и мыло»	1	13.09.2023	Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.
3.	«Подвижные игры»	1	20.09.2023	Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», «Раз, два, три-беги!»
4.	«Как нужно одеваться»	1	27.09.2023	Беседа с презентацией «Как нужно одеваться», игра «Подбери картинку»
5.	«Не грызи ногти, не ковыряй в носу»	1	04.10.2023	Беседа «Как отучить себя от вредных привычек», просмотр видеоролика «Вредные привычки».
6.	«Забота об органах чувств»	1	11.10.2023	Беседа «Органы чувств» с элементами игры. Знакомство с памятками «Забота об органах чувств».
7.	«Уход за зубами»	1	18.10.2023	Беседа «Как ухаживать за зубами», практикум «Уход за зубами»
8.	««Рабочие инструменты» человека»	1	25.10.2023	Просмотр и обсуждение видеоролика. Оздоровительная минутка.
Быть здоровыми хотим – 14 ч.				
9.	«Быть здоровыми хотим»	1	08.11.2023	Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»
10.	«Как сберечь своё здоровье»	1	15.11.2023	Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения «Мойдодыр». Оздоровительная минутка.
11.	«Как сберечь своё здоровье» (продолжение)	1	22.11.2023	Повторение мудрых слов «Доктора Воды».
12.	«Кто и как предохраняет нас от болезней»	1	29.11.2023	Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»
13.	«Встреча с докторами Здоровья»	1	06.12.2023	Игра- соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твоё здоровье», Оздоровительная минутка.

14.	«Кто нас лечит»	1	13.12.2023	Повторение причин болезни. Беседа о режиме дня. Оздоровительная минутка.
15.	«Прививки от болезней»	1	20.12.2023	Беседа, анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух.
16.	«Прививки от болезней» (продолжение)	1	27.12.2023	Просмотр ролика по теме. Повторение составляющих здорового образа жизни. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.
17.	«Что нужно знать о лекарствах»	1	10.01.2024	Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения «Мойдодыр». Оздоровительная минутка.
18.	«Как избежать отравлений»	1	17.01.2024	Повторение мудрых слов «Доктора Воды».
19.	«Прививки от болезней»	1	24.01.2024	Словарная работа. Игра –соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...»
20.	«Прививки от болезней» (продолжение)	1	31.01.2024	Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра«Полезно – вредно».
21.	«Что нужно знать о лекарствах»	1	07.02.2024	Беседа «Что нужно знать о лекарствах», игра «Вредно – полезно».
22.	«Как избежать отравлений»	1	14.02.2024	Просмотр видеоролика «Отравление», беседа «Как избежать отравлений». Игра «Вставь словечко».
Правила здорового питания – 7 ч.				
23.	«Питание – необходимое условие для жизни человека»	1	21.02.2024	Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».

24.	«Здоровая пища для всей семьи»	1	28.02.2024	Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.
25.	Какую пищу можно найти в лесу	1	06.03.2024	Беседа с презентацией. Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации.
26.	«Вредные привычки»	1	13.03.2024	Беседа с презентацией. Просмотр видеоролика, анализ ситуации.
27.	«Вредные привычки» (продолжение)	1	20.03.2024	Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце».
28.	Подвижные игры.	1	03.04.2024	Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».
29.	«Как вести себя за столом»	1	10.04.2024	Беседа по теме. Разгадывание кроссворда. Беседа «Как правильно накрыть стол». Практическая работа по этой теме. Беседа «Мы идем в кафе».
30.	«Как вести себя в гостях»	1	17.04.2024	Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении З. Александровой «Ложкою мешая, сердится Танюшка...» Работа над правилами поведения за столом. Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «От знакомых уходя...»
Спорт и здоровье – 4 ч				
31.	«Если кожа повреждена»	1	24.04.2024	Рассказ воспитателя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»
32.	Подвижные игры	1	08.05.2024	Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».
33.	«Осанка – стройная спина!»	1	15.05.2024	Встреча с доктором Стройная Осанка. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Осанка – стройная спина!». Обсуждение правил для поддержания правильной осанки по картинкам. Практические упражнения.

34.	«Если хочешь быть здоров»	1	22.05.2024	Обсуждение сказки о микробах. Повторение правил закаливания по картинкам. Оздоровительная минутка. Коллективная аппликация «Если хочешь быть здоров».
	Всего:	34		

Контрольно-измерительный материал:

Задание: «Что где растет?»

Цель: выявить элементарные представления о живой природе.

Используемый материал: набор из 10 картинок с изображением знакомых овощей и фруктов (морковь, огурец, помидор, капуста, редис; яблоко, груша, слива, вишня, абрикос).

Инструкция для группы 1:

1. Назовите овощи и фрукты, изображенные на картинках.
2. Расставьте все картинки в 2 ряда, так чтобы в каждом ряду оказались растения, которые растут в огороде, а в другом, которые растут в саду.
3. Назовите, что растет в огороде, а что - в саду.
4. Назовите съедобную и несъедобную части овоща, фрукта.

Инструкция для группы 2:

1. Назовите овощи и фрукты, изображенные на картинках.
2. Расставьте все картинки в 2 ряда, в первый – надо вставить картинки с изображением овощей, а во втором - фруктов.
3. Назовите, что растет в огороде, а что - в саду.

Инструкция для 3 группы: Покажите на картинках знакомые овощи: огурец, помидор (среди других картинок, выбор из 2-3-х).

Задание: «Чистоплотные дети»

Цель: Проверить знания детей о предметах гигиены и их назначении.

Используемый материал: картинки с изображением предметов гигиены.

Инструкция для группы 1:

1. Назови предметы гигиены, изображенные на картинках.
2. Самостоятельно вспомни и расскажи, для чего они используются.

Инструкция для группы 2:

1. Назови предметы гигиены, изображенные на картинках.
2. С помощью воспитателя вспомни и расскажи, для чего они используются.

Инструкция для 3 группы:

1. Внимательно рассмотри картинки назови знакомые тебе предметы гигиены.