

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
курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»
7 класс
Вариант 1
(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)**

Составитель:
воспитатель ГПД
Завражина А.Н.

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 полгода и составляет 17 часа (0,5 час в неделю).

Цели программы: - сформировать у учащихся потребность к соблюдению здорового образа жизни.

Задачи:

- создание условий для формирования у учащихся мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, навыков сохранения и укрепления здоровья;
- развитие познавательной активности у учащихся, любознательности, расширение кругозора в вопросах здоровьесбережения;
- развитие умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации в пользу соблюдения правил здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения содержания рабочей программы по курсу внеурочной деятельности, в классе внеурочную деятельность «Азбука здоровья» в 7 классе:

- личные результаты,

- уровни достижения предметных результатов *по учебному предмету, курсу внеурочной деятельности «Азбука здоровья» на конец 7 класса*: минимальный уровень, достаточный уровень (для АООП, вариант 1),

- Планируемые результаты освоения содержания рабочей программы по учебному предмету, курсу внеурочной деятельности в классе внеурочную деятельность «Азбука здоровья» в 7 классе:

- личные результаты:

- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- Владение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- Формирование уважительного отношения к иному мнению.

Уровни достижения предметных результатов *по учебному предмету, курсу внеурочной деятельности*: минимальный уровень, достаточный уровень (для АООП, вариант 1).

Планируемые результаты

В настоящей программе предусмотрены рекомендации по дифференциации образовательных требований к разным категориям детей по их обучаемости. За основу деления учащихся на группы с целью определения путей организации внеурочной деятельности и определения результатов взята классификация В. В. Воронковой.

1 группа – обучающиеся, наиболее успешно овладевающие программным материалом. Все задания ими выполняются самостоятельно. Они не испытывают больших затруднений при выполнении измененного задания, в основном правильно используют имеющийся опыт, выполняя новую работу. Умение объяснять свои действия словами свидетельствует о сознательном усвоении этими учащимися программного материала. Полученные знания и умения такие ученики успешнее остальных применяют на практике.

2 группа – дети понимают фронтальное объяснение педагога, неплохо запоминают изучаемый материал. Их отличает меньшая самостоятельность в выполнении всех видов работ, они нуждаются в помощи педагога, как активизирующей, так и организующей. Перенос знаний в новые условия их в основном не затрудняет.

3 группа – это обучающиеся, которые с трудом усваивают программный материал, нуждаются в разнообразных видах помощи (словесно-логической, наглядной и предметно-практической). Им трудно определить главное в изучаемом материале, установить логическую связь частей, отделить второстепенное. Их отличает низкая самостоятельность.

Уровни достижения предметных результатов по внеурочной деятельности «Азбука здоровья» в 7 классе

минимальный уровень -

Учащиеся должны знать:

- правила бережного отношения к своему здоровью;
- факторы влияния вредных привычек на организм человека;
- правила ЗОЖ (элементарные)

достаточный уровень –

Учащиеся должны уметь:

- одеваться по сезону;
- уметь ухаживать за своим телом, соблюдать правила личной гигиены;
- бережно относиться к своему здоровью;
- соблюдать культуру питания.

Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей 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 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 седьмого года обучения. Установка 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.

Большинство детей, поступающих в школу, обладают целым "букетом" различных заболеваний — это нервно-психические расстройства, нарушение моторики и координации движения, снижение остроты слуха и зрения, сколиоз, кариес и т.д. Значительный процент учащихся с ограниченным интеллектом живут в неблагополучных семьях, где не получают не только полноценного питания, навыков культуры поведения, но даже элементарных понятий о здоровом образе жизни. Поэтому забота о здоровье детей с ограниченными возможностями представляется весьма актуальной педагогической задачей.

Программа направлена на формирование навыков сохранения здоровья через полученные знания об особенностях своего организма, о закономерностях его функционирования и принципах здорового образа жизни. Она ориентирована на охрану и укрепление их здоровья. Путем реализации программы раскрываются возможности в осуществлении здоровьесберегающей деятельности, в пропаганде здорового образа жизни, в воспитании уверенно противостоять вредным привычкам, в формировании культуры здоровья воспитанников.

3. Тематическое планирование

№	Раздел	Количество часов		
		Из них	Практические	Экскурсии
1.	Физическая активность	3	5	
2.	Питание и здоровье	3	1	1
3.	Моё здоровье в моих руках	6	1	
4.	Гигиена	2	1	1
5.	Профилактика вредных привычек	3	1	1
	Всего	17	5	3

4. Содержание курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» 7 класс

№	Раздел	Содержание
1	Физическая активность	Здоровье и здоровый образ жизни. Соблюдение правил личной гигиены в школе, общественных местах. Физическая активность и здоровье. Формирование потребности в здоровом образе жизни. Факторы, влияющие на здоровье человека. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Правила личной гигиены. Кожа, её функции, уход за кожей. Соблюдай чистоту жилища. Гигиена одежды и обуви. В чистом теле – здоровый дух. (3 часа)
2	Питание и здоровье	Питание необходимое участие для жизни человека. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Вредные и полезные привычки в питании. Здоровая пища для всей семьи. Вкусные традиции моей семьи. Вкусные и полезные угощения. Секреты здорового питания. Основные хитрости здорового питания. Питание нашего времени. Фаст-фуд. Польза или вред? Самые полезные продукты. Что нужно есть в разное время года. Продукты разные нужны, блюда разные важны. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Пищевые риски... Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья. Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд. (3 часа)
3	Моё здоровье в моих руках	Профилактика вирусных инфекций. Методы и средства для профилактики вирусных инфекции. Стресс – это ... Стрессовые ситуации. Пути выхода из стрессовых ситуаций. «Зависимость – это...» Раскрытие понятия «зависимость». Табакокурение. Алкогольная зависимость. Формирование потребности в здоровом образе жизни. «Защити меня». О недопущении жестокого обращения и насилия. «Посеешь привычку – пожнёшь характер». Ещё раз вредных привычек. «Вредной привычке скажем НЕТ». Химическая зависимость. Наркомания – знак беды. «Если хочешь быть здоров..» Какие бывают привычки? «Зимние забавы». «Активный ли я!». Волевые качества человека. «Человек привычки – человек воли». «Я и мои привычки» Привычка сохраняет здоровье. (6 часов)
4	Гигиена	Понятие о личной гигиене. Гигиена человека, гигиена жилища, гигиена одежды. Формирование санитарно –

		гигиенических навыков и навыков самообслуживания. (2 часа)
5	Профилактика вредных привычек	Расширение представлений детей о вредных привычках; формирование отрицательного отношения к табаку, алкоголю; побуждение детей к сопротивлению вредным привычкам, давлению сверстников; развитие критического мышления ; воспитание активной жизненной позиции. (3 часа)

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

№ п/п	Тема предмета	Кол-во часов	Дата проведения	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности обучающихся	
					Минимальный уровень знать	Достаточный уровень уметь
Раздел: Физическая активность – 3ч						
1	Вводное занятие. Что такое здоровье, от чего оно зависит?	1	04.09.2023	Здоровье и здоровый образ жизни. Соблюдение правил личной гигиены в школе, общественных местах. Физическая активность и здоровье. Формирование потребности в здоровом образе жизни. Факторы, влияющие на здоровье человека. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Правила личной гигиены. Кожа, её функции, уход за кожей. Соблюдай чистоту жилища. Гигиена одежды и обуви. В чистом теле – здоровый дух.	Основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики <u>вирусных</u> заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем	составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его
2	Здоровье и здоровый образ жизни	1	11.09.2023	Понятие о здоровом образе жизни. Анализ своего образа жизни и здоровья. Представление об особенностях питания в летний и зимний периоды; о пользе овощей, фруктов, соков. Правила здорового питания. О необходимости сознательного участия в охране здоровья и в создании условий учебы, труда, быта, способствующих здоровью. Важность подвижных спортивных игр для развития двигательных способностей. О вредных привычках.	способы сохранения и укрепления здоровья	заботиться о своем здоровье
3	Физическая активность и	1	18.09.2023	Роль физической активности в жизни человека. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Выполнение комплекса	значение физических	выполнять физические

	здоровье			упражнений для утренней гимнастики.	упражнений для сохранения и укрепления здоровья	упражнения для развития физических навыков
Раздел: Питание и здоровье – 3ч						
4	Питание необходимое условие для жизни человека	1	25.09.2023	Основы правильного питания. Определение понятий «пищевые продукты», «питательные вещества», функции питательных веществ. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Вредные и полезные привычки в питании.	основы рационального питания	различать “полезные” и “вредные” продукты
5	Здоровая пища для всей семьи	1	02.10.2023	Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Значение жидкости для организма человека. Вредные и полезные привычки в питании. Фаст-фуд. Польза или вред?	ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов); оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности.	соблюдать правила рационального питания; различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме).
6	Секреты здорового питания	1	09.10.2023	Гигиенические условия нормального пищеварения. Самые полезные продукты. Понятие «витамины». Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Биологическая роль витаминов и их практическое значение для здоровья человека.	соблюдать гигиену питания; оценивать свой	самостоятельно выбирать продукты, в которых

				Недостаток и избыток витаминов в организме.	рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности.	содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.
Раздел: Моё здоровье в моих руках – 6ч						
7	Профилактика вирусной инфекции	1	16.10.2023	Методы и средства для вирусной профилактики вирусной инфекции.	Факторы, влияющие на здоровье человека; причины некоторых заболеваний	Соблюдать навыки здорового образа жизни.
8	Вредные привычки и их влияние на здоровье	1	23.10.2023	Представление о вредных привычках и их влиянии на здоровье, развитие личности и поведение человека. Мои достоинства и недостатки. Большое значение маленьких радостей. О хороших и дурных привычках.	Способы сохранения и укрепление здоровья	Выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня
9	«Осанка – это красиво»	1	13.11.2023	Стремиться соблюдать двигательный режим, следить за осанкой.	Способы сохранения и укрепление здоровья	Выполнять разминку «Гора» (для осанки).
10	«Зависимость – это...»	1	20.11.2023	Раскрытие понятия «зависимость». Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Странные вещи».	основы здорового	Научиться отказываться

					образа жизни и здоровьесберегающих технологий, правил поведения в ситуациях социального риска, в том числе связанного с употреблением психоактивных веществ.	отчего-то ненужного, и опасного и как суметь отказать человеку, предлагающему это. Правильно вести себя в трудной ситуации.
11	«Я здоровым быть хочу»	1	27.11.2023	Правильная организация режима дня — залог здоровья. Чередование труда и отдыха.	Ценить и сохранять своё здоровье и здоровье окружающих.	Соблюдать правила здорового образа жизни.
12	«Спорт — это жизнь».	1	04.12.2023	Роль физической активности в жизни человека. Комплекс упражнений для снятия напряжения с мышц	Ценить и сохранять своё здоровье и здоровье окружающих.	Формировать ценностное отношение к спорту, здоровому образу жизни.
Раздел: Гигиена – 2ч						
13	Чистота-залог здоровья	1	11.12.2023	Внешний вид. Искусство одеваться. Мода. Гигиена одежды. Как сформировать полезные привычки.	Выполнять элементарные санитарно-гигиенические навыки (содержать в чистоте руки, лицо, тело),	Самостоятельно выполняет элементарные санитарно-гигиенические навыки, (содержать в чистоте руки,

					следить за выполнять режима дня, показывать средства гигиены (мыло, шампунь, мочалка) под руководством воспитателя,	лицо, тело), следить за «выполнять режима дня. Называть средства гигиены (мыло шампунь ,мочалка)
14	Твоё здоровье и личная гигиена	1	18.12.2023	Гигиена кожи, одежды, обуви. Свет, мой зеркальце, скажи... – советы по уходу за кожей, волосами, ногтями.	представления о здоровье, его значении, об основах здорового образа жизни.	Соблюдать правила здорового образа жизни.
Раздел: Профилактика вредных привычек – 3ч						
15	«Вредной привычке скажем, НЕТ»	1	25.12.2023	Общение со сверстниками. Общение с незнакомыми людьми. Как звучит просьба? Как выражаем отказ?	Знать объективную информацию о ПАВ	Понимать и осознавать, что происходит с человеком при употреблении ПАВ.
16	Наши привычки	1	15.01.2023	Представление о вредных привычках и их влиянии на здоровье, развитие личности и поведение человека. Мои достоинства и недостатки. Большое значение маленьких радостей. О хороших и дурных привычках.	Знать объективную информацию о ПАВ	Понимать и осознавать, что происходит с человеком при употреблении ПАВ.
17	Полезные и вредные привычки	1	22.01.2023	Представление о вредных привычках и их влиянии на здоровье, развитие личности и поведение человека. Мои достоинства и недостатки. Большое значение маленьких радостей. О хороших и дурных привычках.	Знать правила безопасного поведения в отношении ПАВ.	Уметь выражать уверенный отказ, не требующий

						оправданий, в ситуациях.
--	--	--	--	--	--	--------------------------

Контрольно-измерительный материал:

Раздел: «Физическая активность»

Задание: «Игры, способствующие развитию основных физических качеств»

Цель: формировать интерес к физической культуре и здоровому образу жизни. Развивать интерес к спорту и здоровому образу жизни. Воспитывать интерес к занятиям физической культуры и спортом.

Используемый материал: презентация, альбомы и иллюстрации о спорте, мяч, художественная литература.

Инструкция для группы 1:

1. Расскажите, из чего состоит ЗОЖ.
2. Поиграйте в игру «Что кому принадлежит».
3. Отгадайте загадки про разные виды спорта.
4. Соберите пословицы о здоровом образе жизни.

Инструкция для группы 2:

1. Расскажите, из чего состоит ЗОЖ.
2. Поиграйте в игру «Что кому принадлежит».
3. Отгадайте загадки про разные виды спорта.

Инструкция для группы 3:

1. Расскажите, из чего состоит ЗОЖ.
2. Поиграйте в игру «Что кому принадлежит».

Раздел: «Питание»

Задание: «Овощи и фрукты-витаминная база организма».

Цель: формировать представление у обучающихся о рациональном питании как составной части здорового образа жизни. Развивать внимание, мышление, воображение. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Используемый материал: презентация, иллюстрации по теме, обсуждение, загадки.

Инструкция для группы 1:

1. Расскажите, почему у витаминов разные овощи и фрукты?
2. Объясните, для чего надо есть овощи и фрукты?
3. Скажите, в каких овощах содержится витамин А?
4. Пройдите тест: «Почему нужно есть много овощей и фруктов?»

Инструкция для группы 2:

1. Расскажите, почему у витаминов разные овощи и фрукты?
2. Объясните, для чего надо есть овощи и фрукты?
3. Скажите, в каких овощах содержится витамин А?

Инструкция для группы 3:

1. Расскажите, почему у витаминов разные овощи и фрукты?
2. Объясните, для чего надо есть овощи и фрукты?

Раздел: «Моё здоровье в моих руках»

Задание: «Наш друг-спорт»

Цель: формировать интерес к физической культуре и здоровому образу жизни. Развивать интерес к спорту и здоровому образу жизни.

Воспитывать интерес к занятиям физической культуры и спортом.

Используемый материал: презентация, альбомы и иллюстрации о спорте, мяч, художественная литература.

Инструкция для группы 1:

1. Поиграйте в д\игру «Сложи картинку».
2. Соберите разрезные картинки.
3. Тест «Твое здоровье».
4. Слепите из пластилина фигуру человека.

Инструкция для группы 2:

1. Поиграйте в д\игру «Сложи картинку».
2. Соберите разрезные картинки.
3. Тест «Твое здоровье».

Инструкция для группы 3:

1. Поиграйте в д\игру «Сложи картинку».
2. Соберите разрезные картинки.

Раздел: «Гигиена»

Задание:«Правила гигиенического содержания тела, полости рта».

Цель:Расширить представление у детей потребности в соблюдении навыков гигиены в повседневной жизни; представления о значимости чистоты для здоровья человека. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Используемый материал: муляж – игра (стоматолог); схема - алгоритм «*Как правильно чистить зубы*».

Инструкция для группы 1:

1. Вспомните, основные гигиенические правила.
2. Расскажите, как правильно нужно чистить зубы?
3. Поиграйте в игру «*Полезно – вредно*».
4. Расскажите, какие функции выполняет кожа?

Инструкция для группы 2:

1. Вспомните, основные гигиенические правила.
2. Расскажите, как правильно нужно чистить зубы?
3. Поиграйте в игру «*Полезно – вредно*».

Инструкция для группы 3:

1. Вспомните, основные гигиенические правила.
2. Расскажите, как правильно нужно чистить зубы?

Раздел: «Профилактика вредных привычек»

Задание: «Наши привычки»

Цель:Формировать у обучающихся знаний о факторах, положительно и отрицательно влияющих на состояние здоровья. Коррекция внимания, памяти, речи, логического мышления.

Используемый материал: презентация «Наши привычки», иллюстрированное оформление, музыкальное сопровождение, таблички с заданиями, маркеры.

Инструкция для группы 1:

1. Отгадайте загадки о привычках.
2. Подберите полезные привычки противоположные данным.

3. Разгадайте ребусы и прочитайте.
4. Составьте пословицу.

Инструкция для группы 2:

1. Отгадайте загадки о привычках.
2. Подберите полезные привычки противоположные данным.
3. Разгадайте ребусы и прочитайте.

Инструкция для группы 3:

1. Отгадайте загадки о привычках.
2. Подберите полезные привычки противоположные данным.