

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

_____ Кирьянова М.В.

Приказ № _____ от

« ____ » _____ 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по ВР

_____ Колосова Е.В.

« ____ » _____ 2024 г.

РАССМОТРЕНО:

на заседании МО

протокол № _____ от

« ____ » _____ 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности « Азбука здоровья»

5-6»Л» класс ОВЗ

Составлена: Козинцевой С.В.

Учитель первой категории

2024 – 2025 учебный год

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

Основными задачами программы по внеурочной деятельности «Азбука здоровья» являются:

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.

Примерные планируемые результаты освоения программы

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательной программы представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Ожидаемые личностные результаты:

- Умение учиться выражать свои эмоции удобным и наиболее адекватным образом;
- Прогнозировать своё поведение, эффективно общаться с другими, поддерживать межличностные контакты.
- Желание осознанно вести здоровый образ жизни, заботиться о поддержании здоровья, заниматься физическим самосовершенствованием;
- Понимать себя;
- Сформировать у него установки на поддержание здоровья.

Возможные предметные результаты:

- 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;
- Приобретение школьниками опыта самостоятельного социального действия (приобретение опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта самообслуживания, самоорганизации и совместной деятельности с другими школьниками).

Изучение предмета по внеурочной деятельности «Азбука здоровья» в 5 классе направлено

на формирование следующих базовых учебных действий.

- Создание благоприятной обстановки, способствующей формированию положительной мотивации пребывания в образовательной организации и эмоциональному конструктивному взаимодействию с взрослыми (родственник, специалист, ассистент и др.) и сверстниками:
- Спокойное пребывание в новой среде;
- Перемещение в новой среде без проявлений дискомфорта;
- Принятие контакта, инициированного взрослым;
- Установление контакта с педагогом и другими взрослыми, участвующими в организации учебного процесса;
- Ориентация в учебной среде (пространство, материалы, расписание) класса: нахождение индивидуального шкафа для хранения личных вещей; нахождение своего (рабочего) места за столом; нахождение своего набора индивидуальных заданий; нахождение места хранения набора индивидуальных заданий; нахождение места для отдыха; нахождение места, предназначенного для игровой деятельности; нахождение места хранения игрушек.

Примерные критерии оценки знаний, умений и навыков обучающихся

В соответствии с требованиями ФГОС к адаптированной основной образовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) результативность

обучения может оцениваться только строго индивидуально с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей каждого обучающегося.

Показатели сформированности представлений:

- представление отсутствует: ребёнок не узнаёт объект/предмет (использование отсутствует);
- представление сформировано частично: у ребёнка ограничено представление об объекте/предмете (использование с постоянной подсказкой: прямой, косвенной);
- представление сформировано ситуативно: ребёнок не всегда узнаёт объект/предмет (использование с периодической подсказкой: прямой);
- представление сформировано ситуативно: ребёнок не всегда узнаёт объект/предмет (использование с периодической подсказкой: косвенной);
- представление сформировано: ребёнок узнает объект/предмет (использование с периодической подсказкой: вербальной);
- представление сформировано: ребёнок узнает объект/предмет (самостоятельное использование).

Содержание программы по внеурочной деятельности.

Раздел «Школа»

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.

Раздел «Уроки бережного отношения к своему организму»

Узнавание (различение) частей тела (голова (волосы, уши, шея, лицо), туловище (спина, живот), руки (локоть, ладонь, пальцы), ноги (колени, ступня, 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. Познакомить с основными гигиеническими навыками людей. Практически выполнить умывание и чистку зубов. Соблюдение последовательности действий при чистке зубов и полоскании полости рта.

Раздел «Спорт – это жизнь»

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.

Раздел «Здоровое питание»

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 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.

Раздел «Моя безопасность»

Знакомство с понятием «безопасность». Соблюдение правил безопасности в жизни человека. Знание (соблюдение) правил безопасности и поведения во дворе. 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.

Узнавание (различение) животных, живущих в квартире (кошка, собака, декоративные птицы, аквариумные рыбки, черепахи, хомяки). Знание особенностей ухода (питание, содержание и др.).

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.

Знание значения насекомых в жизни человека, в природе. Соблюдение правил при укусе насекомых.

Узнавание (различение) наземного транспорта. Узнавание (различение) общественного транспорта. Знание (соблюдение) правил поведения в общественном транспорте, правила дорожного движения.

Календарно - тематическое планирование
по курсу внеурочной деятельности « Азбука здоровья».

Класс: 5-6 «Л» класс

Учитель: Кодинцева С.В.

Кол-во часов: 34

Всего: 34 в год, 1 час в неделю.

Учебно - методический комплекс:

Материально-техническое оснащение учебного предмета

Наглядные пособия:

- предметные и сюжетные картинки по темам;
- разработки мультимедийных презентаций, виртуальных экскурсий, учебных фильмов;
- опорные таблицы для составления предложений, рассказов по плану.

Кроме того, используются аудио и видеоматериалы, презентации, мультипликационные фильмы, иллюстрирующие социальную жизнь людей, правила поведения в общественных местах и т.д.; пособия для раскрашивания, вырезания, наклеивания и другой материал; обучающие компьютерные программы, способствующие формированию у детей доступных социальных представлений.

Технические средства:

- Оборудование для мультимедийных демонстраций: компьютер, медиапроектор, интерактивная доска (в учебных кабинетах начальных классов).

Литература

1. Программа обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью [Текст] / Л.Б.Баряева, Д.И.Бойков, В.И.Липакова и др.; Под. ред. Л.Б.Баряева, Н.Н.Яковлевой. – СПб.: ЦПК проф. Л.Б. Баряева, 2015. – 160 с.
2. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2017. – 365с.

3. Федеральный государственный образовательный стандарт образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599.

Календарно-тематическое планирование

5-6 класс

№ п\п	Тема занятия	Количество часов	Дата
	Раздел «Школа». 8ч		
1.	Правила поведения в школе.	1	
2.	Правила поведения в классе.	1	
3.	Мой класс – мой дом.	1	
4.	Я – дежурный.	1	
5.	Поведение в столовой.	1	
6.	Общешкольный праздник.	1	
7.	Я в спортивном зале.	1	
8.	Идём в туалет.	1	
	Раздел «Уроки бережного отношения к своему организму» 8ч		
9.	Путешествие в страну «Здоровье».	1	
10.	Режим дня.	1	
11.	Если хочешь быть здоров – закаляйся.	1	
12.	Глаза – главные помощники человека.	1	
13.	Умывайся, если хочешь быть здоров.	1	
14.	Как ухаживать за волосами .	1	
15.	Наши зубки .	1	
16.	Что такое грипп?	1	
	Раздел «Спорт – это жизнь». 6ч		
17.	Спорт в нашей жизни.	1	
18.	Папа, мама, я – спортивная семья.	1	
19.	Виды спорта: хоккей.	1	
20.	Виды спорта: фигурное катание .	1	
21.	Виды спорта: лыжные гонки .	1	
22.	Утренняя зарядка.	1	
	Раздел «Здоровое питание». 7ч		
23.	Режим дня.	1	
24.	Здоровая пища.	1	
25.	Что такое витамины?	1	
26.	Овощи и фрукты.	1	
27.	Вредные продукты.	1	

28.	Правила приёма пищи. Правила поведения за столом.	1	
29.	Гигиена питания. Вредные привычки.	1	
	Раздел «Моя безопасность». 5ч		
30.	Что такое безопасность? Осторожно на прогулке.	1	
31.	Осторожно! Электричество!	1	
32.	Поведение у водоёма.	1	
33.	Поведение с животными. Поведение в лесу.	1	
34.	Итоговое занятие. Беседа.	1	
	Итого:	34 часа	

Промежуточная аттестация по внеурочной деятельности за 2024-2025 учебный год – беседа.

Дата проведения -

Форма проведения занятий – беседа, просмотр видео роликов, экскурсии.