

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию г. Барнаула

МБОУ «Лицей №112»

РАССМОТРЕНО  
МО учителей

протокол № 1  
от «23» августа 2023г

СОГЛАСОВАНО  
педагогический совет

протокол № 1  
от «24» августа 2023г

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
МБОУ «Лицей №112»  
Т.Н.Гаврин  
приказ № 180/01-02  
от «24» августа 2023г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности  
**«Азбука здоровья»**  
**спортивно-оздоровительное направление**

Барнаул 2023г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа «Азбука здоровья» по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с РАС, умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и ТНМР, является частью адаптированной основной общеобразовательной программой для обучающихся с РАС, умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающихся с интеллектуальными нарушениями – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью и безопасности. Программа ориентирована на детей с нарушениями интеллекта, у которых отсутствуют личные приоритеты здоровья.

### **Цель программы :**

Создание условий для формирования представлений о себе и о своем здоровье, ведении здорового образа жизни и коммуникативных навыков

### **Программа курса решает задачи:**

#### **Образовательные**

Создать представления о здоровом образе жизни.

.Формировать у младших школьников ценностного отношения к здоровью.

Формировать представление о рациональной организации режима дня

Формировать представление о правильном (здоровом) питании, , полезных продуктах.

Показать отрицательное отношение к вредным привычкам.

#### **Коррекционно-развивающие:**

развитие внимания, памяти, усидчивости, наблюдательности;

формирование умения ориентироваться в пространстве;

развитие общей и мелкой моторики;

развитие речевой и двигательной активности во время совместной игры;

развитие тактильного восприятия.

#### **Воспитательные:**

формировать интерес к совместной игровой деятельности.

Формировать понятие о ЗОЖ;

воспитание положительных качеств личности обучающегося (трудолюбия, терпения, настойчивости);

воспитание у обучающихся уважительного отношения друг к другу

### **Юбщая характеристика курса**

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 правилам 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.

### **III. Место учебного предмета в учебном плане**

На изучение программы «Азбука здоровья» отводится 33 часа по 1 часу в неделю (33 учебные недели).

### **IV Результаты освоения учебного предмета**

Программа обеспечивает достижение обучающимися личностных и предметных результатов.

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с РАС, умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР 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.

Возможные **предметные результаты** освоения рабочей программы включают следующие умения:

- обслуживать себя, следить за своим внешним видом;
- соблюдать режим дня;
- узнавать фрукты и овощи, как полезные для здоровья
- пользоваться носовым платком ;
- знать алгоритм чистки зубов,
- знать элементарные правила безопасности
- знать правила безопасного общения с домашними животными

Возможные **личностные результаты** освоения рабочей программы включают:

- развитие аккуратности, опрятности, бережливости;
- развитие адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей;
- развитие нравственных, волевых качеств, коммуникабельности и чувства коллективизма;
- развитие мышления, памяти в процессе анализа проблемных ситуаций.

Изучение предмета по внеурочной деятельности «Азбука здоровья» 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.

## **Формирование учебного поведения:**

- Поддержание правильной позы;
- Направленность взгляда на лицо взрослого, на выполняемое задание;
- Подражание простым движениям и действиям с предметами;
- Выполнение простых речевых инструкций (дай, возьми, встань, сядь, подними и др.);
- Использование по назначению учебных материалов;
- Выполнение простых действий с одним предметом (по подражанию);
- Выполнение действий с предметами (по подражанию);
- Выполнение простых действий с картинками (по подражанию)
- Выполнение простых действий с предметами и картинками (по образцу);
- Выполнение соотнесения предмета с соответствующим изображением (по образцу);
- Сидение за столом в течение определенного периода времени на групповом занятии;
- Выполнение движений и действий с предметами по подражанию и по образцу на групповом занятии;
- Выполнение речевых инструкций на групповом занятии;
- Выполнение задания в течение определенного временного промежутка на групповом занятии;
- Принятие помощи учителя на групповом занятии.
- Формирование умения выполнять задания в соответствии с определенными характеристиками:
- Выполнение задания полностью (от начала до конца);
- Выполнение задания с заданными качественными параметрами;
- Переход от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

## **V Содержание программы 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. 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 вилок: 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.. Знание значения овощей в жизни человека.

### **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.

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>Школа</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Уроки бережного отношения к своему организму</b>	<b>11</b>
<b>3</b>	<b>Спорт – это жизнь</b>	<b>4</b>
<b>4</b>	<b>Здоровое питание</b>	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>Моя безопасность</b>	<b>10</b>
	<b>Итого</b>	<b>33 час</b>

Календарно – тематическое планирование «Азбука здоровья»

Наименование раздела	Тема занятия	Кол-во ч
Школа	Правила, по которым мы живём Я в спортивном зале. Правила поведения Поведение в столовой. Правила поведения Идём в туалет Повторение последовательности действий Узнавание (различение) зон класса. Знание назначения зон класса Путешествие по школе	4
Уроки бережного отношения к своему организму	Кто опрятен – тот приятен Полотенце всё расскажет Умываем личико Практическая работа Как ухаживать за волосами Чтобы уши слышали. Оздоровительная физминутка Наши зубки Каждой вещи – своё место Твой дружок – носовой платок Глаза – главные помощники человека. Чтобы глаза видели, чтобы уши слышали Заботимся об ушах От чего люди болеют? Как стать Неболейкой?	11
Спорт – это жизнь	Режим дня школьника Утренняя зарядка и ее значение Виды спорта с мячом Закаляйся, если хочешь быть здоров. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья	4
Здоровое питание	Правила приёма пищи. Правила личной гигиены перед едой Польза фруктов Польза овощей Вредные продукты, как вредные привычки Правила поведения за столом дома Правила поведения за столом в школьной столовой	4
Моя безопасность	Что такое безопасность? Мой друг -Светофор Что за зебра на дороге Пешеходный переход. Я-пассажир Правила поведения в транспорте Осторожно! Электричество! Правила общения с домашними животными Повторение полученных знаний. Диагностика Итоговое повторение	10

	Прогулка по территории школы Поведение на воде.	
	<b>Итого</b>	<b>33 час</b>

## **VII Материально-техническое обеспечение процесса**

### *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