

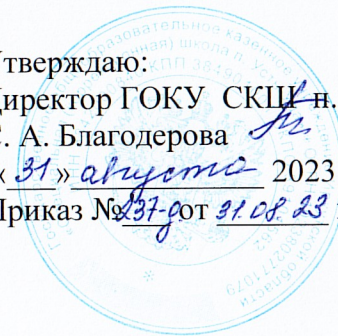


ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа п. Усть-Уда»

Рассмотрено:
На заседании МО школы
Протокол № 1
От « 11 » августа 2023 г.

Согласовано:
Зам. Директора по УР
Г. Н. Рыбкина 
« 22 » августа 2023 г.

Утверждаю:
Директор ГОКУ СКЦ п. Усть-Уда
С. А. Благодерова 
« 31 » августа 2023 г.
Приказ № 237-п от 31.08.23 г.



Рабочая программа внеурочной деятельности

«Здоровый образ жизни»

Разработана на основе АДАптированной основной общеобразовательной программы **ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ) (ВАРИАНТ 1)**, которая разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года № 1599, реализуется в 4-х классах

Составитель: учитель I квалификационной категории Безносова Г. Д.

2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности обучающихся «Здоровый образ жизни» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы (образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Здоровье – важнейшая характеристика развития ребенка на протяжении школьного детства. Создание условий для формирования здорового образа жизни школьника – одна из задач образовательного учреждения.

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах.

Программа «ЗОЖ» направлена на профилактику и коррекцию нарушений здоровья, и общее оздоровление организма, обеспечивает обучение младших школьников правильным действиям в опасных для жизни и здоровья ситуациях, помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Программа включает в себя и вопросы физического здоровья, и духовного. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

Цели программы:

Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся класса.

Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

Формирования стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных ценностей жизни.

Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.

Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.

Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

Профилактика вредных привычек.

Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги. Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и «этюды для души» (например: «Сотвори солнце в себе»). Оздоровительные паузы комбинируются, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз — дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д.

Общая характеристика учебного предмета

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению предусматривает обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохра-

нения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка. Включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – организация подвижных игр.

Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы практико-ориентированные умения и навыки, которые обеспечат им возможность в достижении жизненных компетенций:

- элементарные природосберегающие умения и навыки:

- элементарные здоровьесберегающие умения и навыки:
- навыки личной гигиены, активного образа жизни;
- умения организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность: режим дня,
- утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.;
- умение оценивать правильность собственного поведения и поведения окружающих с позиций здорового образа жизни;
- умение соблюдать правила здорового питания: навыков гигиены приготовления, хранения и культуры приема пищи;
- навыки безбоязненного общения с медицинскими работниками, адекватного поведения при посещении лечебного учреждения, а также при возникновении признаков заболеваний у себя и окружающих, умения общего ухода за больными.
- навыки и умения безопасного образа жизни:
- навыки адекватного поведения в случае возникновения опасных ситуаций в школе, дома, на улице;
- умение оценивать правильность поведения в быту;
- умения соблюдать правила безопасного поведения с огнём, водой, газом, электричеством; безопасного использования учебных принадлежностей, инструментов;
- навыки соблюдения правил дорожного движения и поведения на улице, пожарной безопасности;
- навыки позитивного общения, соблюдение правил взаимоотношений с незнакомыми людьми, правил безопасного поведения в общественном транспорте.
- навыки и умения безопасного поведения в окружающей среде и простейшие умения поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.
- умения действовать в неблагоприятных погодных условиях (соблюдение правил поведения при грозе, в лесу, на водоёме и т.п.);
- умения действовать в условиях возникновения чрезвычайной ситуации в регионе проживания (порядок и правила вызова полиции, «скорой помощи», пожарной охраны);
- умения оказывать первую медицинскую помощь (при травмах, ушибах, порезах, ожогах, укусах насекомых, при отравлении пищевыми продуктами).

Описание места учебного курса в учебном плане

На изучение курса внеурочной деятельности отводится 1 ч в неделю. Программа рассчитана на 34 ч – в 4 классе (34 учебные недели).

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в четверть				Количество часов в год
		I	II	III	IV	
4	1	8	8	10	8	34

Результаты освоения курса

Личностные учебные действия: осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия: вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель-класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия: адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.); принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия: делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

пользоваться знаками, символами; наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности; работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Учебно – тематический план занятий 4 класс.

№	Название разделов	Количество часов
1	Пожарная безопасность	5
2	Правила дорожного движения	5
3	Физическое благополучие. Гигиена	3
4	Общение	9
5	Разговор о правильном питании	6
6	Личная безопасность	3
7	Правила дорожного движения	3
	Итого	34

Календарно - тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	Основные виды учебной деятельности обучающихся
	Пожарная безопасность			
1	Правила знай и выполняй.	1	06.09	Повторяют инструктажи «Правила поведения в школе», «Правила поведения в школе в случае возникновения пожара». Пути эвакуации из школы в случае возникновения пожара.
2	Как вызвать пожарную службу.	1	13.09	Повторяют, запоминают номера телефона – 01, 112. Повторяют алгоритм вызова пожарной службы.

3	Правила поведения в общественных местах в случае возникновения пожара (театр, музей, общественный транспорт).	1	20.09	Вспоминают, повторяют знаки и места вызова пожарной охраны в общественных местах. Практическое выполнение (показ) возможные пути эвакуации в случае возникновения пожара.
4	Практическое занятие: «Пожар в твоём доме».	1	27.09	Называют рисуют подручные предметы тушения пожара в доме.
5	Практическое занятие: «Умей потушить пожар».	1	04.10	Выполняют задание. Тушат пожар подручными предметами тушения пожара на улице, в лесу.
Правила дорожного движения				
6	Дорожные знаки, их классификация	1	11.10	Слушают учителя. Повторяют группы дорожных знаков: предупреждающие, приоритета, запрещающие, предписывающие, информационно-указательные, сервиса, дополнительной информации. Зарисовывают в тетрадь.
7	Безопасность дорожного движения.	1	18.10	Слушают учителя. Повторяют правила безопасности и поведения на дорогах. Отвечают на вопросы.
8	Тренировочная игра «Перекресток».	1	25.10	Выполняют теоретические и практические навыки поведения на улицах и дорогах.
9	Тренировочная игра «Перекресток».	1	08.11	Играют, вспоминают, выполняют правила дорожного движения для пассажира, пешехода, велосипедиста.
10	Игра «День юного спасателя»	1	15.11	Играют, соблюдая правила игры.
Физическое благополучие. Гигиена.				
11	Практическое занятие. Правила личной гигиены.	1	22.11	Вспоминают правила здорового образа жизни. Выполняют практическое задание.
12	Практическое занятие. Режим дня четвероклассника.	1	29.11	Составление личного режима дня.

13	Простудные заболевания и их профилактика.	1	06.12	Слушают учителя. Правила здорового образа жизни, значение тренировки и закаливания для общего оздоровления организма. Инфекционные заболевания и профилактика от них. Использовать профилактические средства против инфекционных заболеваний.
		Общение		
14	Что вы знаете друг о друге.	1	13.12	Игры «Учусь общаться», «Моё любимое занятие», «Расскажи о себе».
15	Твой класс.	1	20.12	Составляют личную карточку настроения. Составление цветовой карточки настроения класса.
16	Кто твой друг.	1	27.12	Вспоминают, записывают в тетрадь законы дружбы. Составляют портрет своего друга.
17	Как научиться жить дружно.	1	17.01	Чтение отрывка из сказки Л.Кэрролла «Алиса в Зазеркалье» (обсуждение поведения Алисы в волшебном саду).
18	Как помириться после ссоры.	1	24.01	Чтение отрывка из романа М.Твена «Приключения Тома Сойера» (ссора Тома и Бекки) обсуждение, играют в игру «Ссоримся и миримся».
19	Какой у тебя характер. Как воспитать характер. Как проявить силу воли и характер.	1	31.01	Определяют черты характера сказочных героев. Составление лестницы «Мечты и успеха». Слушают рассказ учителя о людях, которые сумели осуществить свои мечты и проявили всю силу своего характера.
20	Как сказать «нет» и отстаивать свое мнение.	1	07.02	Играют в игру «Да и нет – не говорите!», соблюдают правила игры. Обсуждение поведения героев школы волшебников из книги «Гарри Поттер».
21	Практическое занятие «Фантастическое путешествие».	1	14.02	Слушают учителя. Выполняют задание. Составляют рассказ о планете Земля. Играют в игру «Воздушные шарики».
22	Практическое занятие «Конкурс знатоков».	1	21.02	Слушают учителя. Отвечают на вопросы: Что нужно сделать, чтобы вырасти здоровым? Что может

				навредить здоровью?
Разговор о правильном питании				
23	Молоко и молочные продукты.	1	28.02	Слушают рассказ учителя: Какие продукты можно получить из молока. Питательные вещества, которые содержатся в молоке и молочных продуктах. Профессии сельского хозяйства – ветеринар, зоотехник, доярка, скотник. Отвечают на вопросы. Рисуют.
24	Блюда из зерна.	1	06.03	Слушают рассказ учителя: Какие продукты получают из злаков (рожь, просо, овёс, ячмень, пшеница). Питательные вещества, которые содержатся в хлебе и хлебобулочных изделиях. Зарисовывают в тетрадь.
25	Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря.	1	13.03	Слушают рассказ учителя: Питательные вещества, которые содержатся в рыбе. Как правильно есть рыбу за столом. Делают зарисовку рыбы в тетрадь.
26	Учебный проект «Кулинарное путешествие по России»	1	20.03	Слушают рассказ учителя: Какие блюда готовят в разных уголках нашей страны. Просмотр ролика «Кулинарное путешествие по России».
27	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Как правильно вести себя за столом. Практическое занятие.	1	03.04	Слушают учителя: Разнообразие блюд из одного продукта. Выполняют практическое задание: Правила поведения за столом.
28	Две недели в лагере Здоровья	1	10.04	Слушают рассказ учителя: Что такое лагерь. Правила поведения в лагере. Питание в лагере. Рассказывают свои истории об отдыхе в лагере.
Личная безопасность				
29	Практическое занятие: «Ты заблудился в лесу». Какую пищу можно найти в лесу.	1	17.04	Выполняют практическое задание: Какие продукты можно взять с собой в лес. Сбор продуктов.
30	Практическое занятие:	1	24.04	Проговаривают правила и режим работы с компьюте-

	«Компьютерная зависимость».			ром. Запоминают, соблюдают.
31	Оказание первой помощи пострадавшему в лесу, на воде, при укусах. Практическое занятие по оказанию первой помощи.	1	01.05	Слушают рассказ учителя о возможностях нанесения ущерба здоровью человека явлениями природы, растениями, животными, продуктами питания, загрязненными водой и воздухом; правила безопасности, которые необходимо соблюдать при общении с природой. Выполняют теоретические и практические навыки оказания первой помощи
Правила дорожного движения				
32	Практическое занятие: «Ты – пешеход».	1	08.05	Теоретические и практические навыки поведения на улицах и дорогах. Нерегулируемые и регулируемые пешеходные переходы и перекрестки.
33	Практическое занятие «Ты – пассажир.	1	15.05	Теоретические и практические навыки поведения в транспорте. Теоретические и практические навыки поведения на улицах и дорогах.
34	Беседа «Правила безопасного поведения во время летних каникул»	1	22.05	Слушают учителя о правилах безопасности и безопасного поведения в летние каникулы. Составляют памятки.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

1. Балашова Т.Л., Кононова М.Л. Организация учебного процесса образовательной области «Физическая культура» (образовательные компоненты: физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности): Учебно-методическое пособие для учителя. Допущено департаментом образования Пермской области. – Пермь: Пермское книжное издательство, 2005. – 380с.
2. Безруких М.М. и др. Две недели в лагере здоровья: Методическое пособие/ М.М. Безруких., Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 72с.
3. Безруких М.М. и др. Разговор о правильном питании: Методическое пособие/ М.М. Безруких., Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева.

4. Безруких М.М. и др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь/ М.М. Безруких., Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева.
5. Безруких М.М. Учусь общаться: 4 класс: рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений/ М.М. Безруких., Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. – М.: Вентана – Граф, Просвещение, 2006. – 48с.
6. Безруких М.М. Учусь понимать других: 3 класс: рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений/ М.М. Безруких., Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. – М.: Вентана – Граф, Просвещение, 2010. – 48с.
7. Безруких М.М. Учусь понимать себя: 2 класс: рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений/ М.М. Безруких., Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. – М.: Вентана – Граф, Просвещение, 2009. – 56с.
8. Суслов В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. Тесты. 4-5 класс: учебно-методическое пособие/В.Н.Сулов-Ростов н/Д:Легион, 2010. – 112с.
9. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М.:Вако, 2004. – 124 с.
- 10.Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

Учебно-практическое оборудование.

Спортивный инвентарь; подборка видеофрагментов; подборка печатных изданий и материалов СМИ, Интернет; компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор; набор ЦОР по валеологии.