

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Отдел образования администрации Курортного района Санкт-Петербурга
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 69
Курортного района Санкт-Петербурга

ГБОУ школа № 69

РАССМОТРЕНО

ШМО учителей коррекционных классов



Горошкина С.А.

Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

ПРИНЯТО

Педагогическим Советом

Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Приказ № 137
от «30» августа 2024 г.

Е.А. Ткачев



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности

Азбука здоровья

для 5 Ка класса

на 2024-2025 учебный год

Составитель:
учитель



М.М. Ефименко

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР


С.В. Мальшакова

Санкт-Петербург
2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Азбука здоровья» для 5 класса разработана на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

Реализация рабочей программы предполагается в условиях классно-урочной системы обучения, на ее освоение по учебному плану школы на 2024-2025 учебный год отводится 34 часа в год, (1 ч. в неделю) в 5 классе с учетом возможности осуществления образовательной деятельности с использованием электронного обучения и дистанционных технологий интернет сервисов: Учи.ру, РЭШ, Яндекс-класс, Яндекс-Учебник, Сферум.

При разработке программы учитывались индивидуальные особенности обучающихся 5 класса и специфики классного коллектива.

В классе обучается 6 человек, 6 мальчиков.

Детям 1 группы (2 чел.) свойственны: несформированность познавательных процессов. Мышление конкретное, непоследовательное, тугоподвижное, неспособное к образованию отвлеченных понятий. Понимание речи ограничено, речь отсутствует или наблюдается произнесение звук. комплексов и вокализаций. Развитие навыков самообслуживания у детей отстает. Наиболее часто возникают трудности в овладении навыками, требующими тонких дифференцированных движений пальцев: шнурование ботинок, застегивание пуговиц, завязывание ленточек и шнурков. Ученики нуждаются в постоянном контроле и помощи учителя. У детей нарушено внимание. Предметы и явления воспринимаются в общих чертах. В процессе восприятия не проявляет активность, нет умения выделять детали или особенности воспринимаемого и сравнивать их с такими же у другого предмета. Учащиеся не могут анализировать предмет, применять приемы сравнения, переноса. Ученики владеют элементарными графическими навыками: раскрашивают изображения с сильным или частичным выходом за контур, выполняют обводку линий неаккуратно, могут обвести по трафарету, может катать колбаски из пластилина, резать ножницами под контролем и помощью взрослого. Эмоциональное состояние не стабильно. Наблюдаются частые смены настроения.

Детям 2 группы (4 чел.) свойственны: быстрая истощаемость внимания, низкая концентрация, произвольная переключаемость внимания значительно затруднена. Мышление конкретное, непоследовательное. Понимание речи на бытовом уровне, связная речь присутствует только у одного ребенка. У остальных детей этой группы связная речь отсутствует или недоразвита, наблюдается произнесение звук.комплексов, произношение отдельных слогов. Отвечают на вопросы учителя с помощью речи или пиктограмм.

Развитие навыков самообслуживания удовлетворительное. Могут возникать трудности с навыками, требующими тонких дифференцированных движений пальцев: завязывание шнурков ботинок. Ученики в постоянном контроле и помощи учителя нуждаются частично. Ученики владеют графическими навыками: раскрашивают изображения с небольшим выходом за контур, имеют навыки письма, могут обвести по трафарету, могут катать колбаски из пластилина, делать колечки, резать ножницами под контролем взрослого. Владеют элементарными математическими знаниями: устный счет до 10 и более, узнают графическое обозначение числа, узнают и дифференцируют основные геометрические фигуры, знают понятия большой/средний/маленький, много/мало, длинный/короткий. Эмоциональное состояние стабильно.

Образовательные и воспитательные задачи обучения должны решаться комплексно с учетом возрастных особенностей учащихся и специфики предмета. Обучение предполагает:

формирование целостного представления о мире, основанного на приобретенных знаниях, умениях, навыках и способах деятельности;

приобретение опыта разносторонней деятельности (индивидуальной и коллективной), опыта познания и самопознания.

В основу организации школьного образования положен принцип дифференциации. Это означает, что, осваивая курс, одни учащиеся ограничиваются минимальным уровнем знаний и умений, другие в соответствии со своими склонностями достигают более высоких результатов.

Учитывая низкую степень подготовленности обучающихся к освоению данной программы, следует всецело способствовать удовлетворению потребностей и запросов школьников, проявляющих интерес, склонности и способности, а также имеющих сложности и трудности в обучении. Для учащихся предусмотрен индивидуальный подход, выражающийся в выборе задания по уровню сложности, в разработке опорных схем и алгоритмов для овладения тем или иным учебным материалом.

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. Вырабатывать отрицательное отношение к вредным привычкам.

Программа предусматривает проведение традиционных, обобщающих уроков, с применением такой **формы** работы, как фронтальная, групповая, индивидуальная. Ведущей формой работы учителя с обучающимися на уроке является фронтальная работа при осуществлении дифференцированного и индивидуального подхода.

При проведении уроков по внеурочной деятельности «Азбука здоровья» предполагается использование следующих **методов**: словесный (рассказ, объяснение, беседа), наглядный (применение пособий, схем, таблиц, рисунков, моделей, приборов, технических средств), практический (упражнения, практические работы).

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 правил 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.

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 .

**Содержание программы (курса предмета по внеурочной деятельности)
Учебно-тематический план**

№	Содержание программного материала	Количество часов
1.	Школа	5ч.
2.	Уроки бережного отношения к своему организму	11ч.
3.	Спорт – это жизнь	5ч.
4	Здоровое питание	5ч.
5	Моя безопасность	8ч.
	Итого:	34ч.

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, ступни, 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.

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 3 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.

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.

Формы, периодичность, порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Средства мониторинга и оценки динамики обучения. Мониторинг результатов обучения проводится не реже одного раза в полугодие. В ходе мониторинга специалисты

образовательной организации оценивают уровень сформированности представлений, действий (операций), внесенных в СИПР. Например, «выполняет действие самостоятельно», «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной), «выполняет действие по образцу», «выполняет действие с частичной физической помощью», «выполняет действие со значительной физической помощью», «действие не выполняет»; представление: «узнает объект», «не всегда узнает объект» (ситуативно), «не узнает объект». Итоговые результаты образования за оцениваемый период оформляются описательно в дневниках наблюдения и в форме характеристики за учебный год. На основе итоговой характеристики составляется СИПР на следующий учебный период.

Учебно-методическое обеспечение:

- Концептуальные положения теории Л.С.Выготского;
- Современные представления о сложном нарушении развития (Т.А.Власова, Мастюкова Е.М., В.Н.Чулков, Т.А.Басилова, Л.А.Головчиц);
- Положения, раскрывающие сущность обучения и воспитания детей с комплексными нарушениями развития (И.А.Соколянский, А.И.Мещеряков, А.В.Апраушев, Е.Л.Гончарова, Л.А.Головчиц, Л.И.Тигранова, Я. Ванн Дайк и др.);
- Современные представления о детях с умеренной и тяжелой умственной отсталостью (Н.П.Вайзман, Г.Е.Сухарева, Г.В.Цикото, М.С.Певзнер, Т.А.Власова, С.Д.Забрамная и др.);
- Положения, раскрывающие сущность воспитания и обучения детей с тяжелой и глубокой умственной отсталостью (Л.С.Выготский, М.С.Певзнер, Т.А.Власова, С.Д.Забрамная, Т.Н.Исаева, А.Р.Маллер, Г.В.Цикото и др.);
- Общие принципы обучения детей с умственной отсталостью (Э.Сеген, Е.К.Грачева, В.П.Кащенко, Л.С.Выготский, А.Н.Граборов, Г.М.Дульнев, И.Г.Еременко и др.);
- Специфические принципы обучения детей с умственной отсталостью (Т.А.Власова, И.Г.Еременко, М.С.Певзнер, Т.В.Розанова, В.Н.Синев и др.);

Приложения

Приложение 1.....КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Приложение 2..... Лист коррекции

**Календарно-тематическое (вариант 2)
по предмету внеурочной деятельности «Азбука здоровья»
5 класса**

№	Тема	Дата
1	Что такое здоровье?	04.09
2	Режим дня школьника.	11.09
3	Значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья	18.09
4	Способы сохранения и укрепление здоровья	25.09
5	Надо, надо умываться...	02.10
6	Предметы личной гигиены.	09.10
7	Чтение стихов и потешек о пользе воды для гигиены человека.	16.10
8	Мое тело	23.10
9	Душ	06.11
10	Закаляйся!	13.11
11	Глаза и уход за ними.	20.11
12	Уши и уход за ними.	27.11
13	Зубы!Зубы!	04.12
14	Гигиена полости рта	11.12
15	Болезни грязных рук.	18.12
16	Итоговый урок «В гостях у Здравейки».	25.12
17	Здоровое питание.	15.01
18	Культура поведения во время еды.	22.01
19	Что едим сначала, что потом	29.01
20	Как есть правильно?	05.02
21	Уход за своим внешним видом.	12.02
22	Одень куклу на прогулку.	19.02
23	Практическое занятие: надень одежду правильно.	26.02
24	Сезонные отличия одежды.	05.03
25	Практическое занятие: надень одежду правильно.	12.03
26	Сезонные отличия одежды.	19.03
27	Игра «Волшебная страна - Здоровье»	02.04
28	Спорт для здоровья	09.04
29	Что такое сон	16.04
30	Правила перед сном	23.04
31	Распорядок дня	30.04
32	Гимнастика для глаз и упражнения на развитие зрительной памяти	07.05
33	Правильная осанка.	14.05
34	Повторение пройденного материала	21.05

Лист корректировки

Тема	Причина корректировки	Способ, форма корректировки	Согласование с завучем