

РАССМОТРЕНА

на заседании ШМО
учителей начальных
(основных, коррекционных)
классов

Протокол № 1 от 29.08.2024 г.

ПРИНЯТА

Педагогическим Советом
Протокол № 1 от
30.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Ткачев Е.А.
Приказ № 137 от 30.08.2024 г.




РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности

Азбука здоровья


для **5 Кб** класса

на 2024-2025 учебный год

Составитель:
Учитель класса ОР

 Т.В. Имамова

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 Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) ГБОУ школа № 69 Курортного района Санкт-Петербурга.

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.

Обучающиеся 5 класса – это учащиеся со слабым уровнем способностей и с низкой степенью мотивации к обучению и концентрации внимания.

В классе обучается 6 человек, 5 мальчиков и 1 девочка.

Условно детей с тяжелыми множественными нарушениями развития можно разделить на три группы в соответствии с их характерными особенностями.

У первой группы детей отсутствуют выраженные нарушения движений и моторики, они могут передвигаться самостоятельно. Моторная дефицитарность проявляется в замедленности темпа, недостаточной согласованности и координации движений. У части детей также наблюдаются деструктивные формы поведения, стереотипии, избегание контактов с окружающими и другие черты, сходные с детьми, описанными выше. Интеллектуальное недоразвитие проявляется, преимущественно, в форме умеренной степени умственной отсталости. Большая часть детей данной группы владеет элементарной речью: могут выразить простыми словами и предложениями свои потребности, сообщить о выполненном действии, ответить на вопрос взрослого отдельными словами, словосочетаниями или фразой. У некоторых – речь может быть развита на уровне развернутого высказывания, но часто носит формальный характер и не направлена на решение задач социальной коммуникации. Другая часть детей, не владея речью, может осуществлять коммуникацию при помощи естественных жестов, графических изображений, вокализаций, отдельных слогов и стереотипного набора слов. Обучающиеся могут выполнять отдельные операции, входящие в состав предметных действий, но недостаточно осознанные мотивы деятельности, а также неустойчивость внимания и

нарушение последовательности выполняемых операций, препятствуют выполнению действия как целого.

Особенности второй другой группы обучающихся обусловлены выраженными нарушениями поведения (чаще как следствие аутистических расстройств). Они проявляются в расторможенности, «полевым», нередко агрессивном поведении, стереотипиях, трудностях коммуникации и социального взаимодействия. Аутистические проявления затрудняют установление подлинной тяжести интеллектуального недоразвития, так как контакт с окружающими отсутствует или возникает как форма физического обращения к взрослым в ситуациях, когда ребёнку требуется помощь в удовлетворении потребности. У детей названной группы нет интереса к деятельности окружающих, они не проявляют ответных реакций на попытки учителя (родителя) организовать их взаимодействие со сверстниками. Эти дети не откликаются на просьбы, обращения в случаях, запрещающих то или иное действие, проявляют агрессию или самоагрессию, бросают игрушки, предметы, демонстрируют деструктивные действия. Такие реакции наблюдаются при смене привычной для ребенка обстановки, наличии рядом незнакомых людей, в шумных местах. Особенности физического и эмоционально-волевого развития детей с аутистическими проявлениями затрудняют их обучение в условиях группы, поэтому на начальном этапе обучения они нуждаются в индивидуальной программе и индивидуальном сопровождении специалистов.

Третья группа детей имеет тяжёлые нарушения неврологического генеза – сложные формы ДЦП (спастический тетрапарез, гиперкинез и т.д.), вследствие которых они полностью или почти полностью зависят от помощи окружающих их людей в передвижении, самообслуживании, предметной деятельности, коммуникации и др. Большинство детей этой группы не может самостоятельно удерживать тело в положении сидя. Спастичность конечностей часто осложнена гиперкинезами. Процесс общения затруднен из-за органического поражения речевого аппарата и невозможности овладения средствами речи. Вместе с тем, интеллектуальное развитие таких детей может быть различно по степени умственной отсталости и колеблется (от умеренной до глубокой). Дети с умеренной формой интеллектуального недоразвития проявляют элементарные способности к развитию представлений, умений и навыков, значимых для их социальной адаптации. Так, у этой группы обучающихся проявляется интерес к общению и взаимодействию с детьми и взрослыми, что является позитивной предпосылкой для обучения детей вербальным и невербальным средствам коммуникации. Их интеллектуальное развитие позволяет овладевать основами счета, письма, чтения и др. Способность ребенка к выполнению

некоторых двигательных действий: захват, удержание предмета, контролируемые движения шеи, головы и др. создает предпосылки для обучения некоторым приемам и способам по самообслуживанию и развитию предметно-практической и трудовой деятельности.

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. Выбатывать 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, 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.

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 мн.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 планирование к адаптированной основной общеобразовательной программе для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 2) по предмету внеурочной деятельности «Азбука здоровья» 5Кб класса

№	Тема	Дата
1	Правила, по которым мы живём	
2	Школа вежливости в замке Добра	
3	Школа вежливости в замке Добра	
4	Правила поведения в школе	
5	Правила поведения в школе	
6	Кто опрятен – тот приятен	
7	Чисто жить – здоровым быть	
8	Полотенце всё расскажет	
9	Умываем личико	
10	Как ухаживать за волосами	
11	Наши ушки	
12	Наши зубки	
13	Чтобы зубы не болели	
14	Прощание с Мойдодыром	
15	Каждой вещи – своё место	
16	Что такое грипп?	
17	Твой дружок – носовой платок	
18	Работа с носовым платком	
19	Если болен кто-то рядом	
20	Если болен кто-то рядом(продолжение)	
21	Чистота – вот лучшая красота	
22	Чистота – залог здоровья	
23	Полотенце – наш судья	
24	«Надо, надо умываться по утрам и вечерам»	
25	Заботимся о глазках	
26	Чтобы глаза видели, чтобы уши слышали	
27	Заботимся об ушках	
28	Для чего нам зубы?	
29	Как сберечь зубы?	
30	От чего люди болеют?	
31	Как уберечься от гриппа?	
32	Если вдруг заболел друг?	
33	В здоровом теле - здоровый дух	
34	Если хочешь быть здоров - закаляйся!	

Лист корректировки

Тема	Причина корректировки	Способ, форма корректировки	Согласование с завучем