

Казенное общеобразовательное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры  
«Няганская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Утверждено  
приказом от «30».08.2023 № 511

**Рабочая программа**  
Курса внеурочной деятельности  
Спортивно-оздоровительное направление «Азбука здоровья»  
6 в класс  
вариант 2  
(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

Составила:  
Николаева Екатерина Олеговна  
Воспитатель группы продленного дня

г. Нягань, 2023

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Азбука здоровья» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 2), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026.

АООП УО (вариант 2) адресована обучающимся с тяжелой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Курс внеурочной деятельности «Азбука здоровья» относится к части учебного плана, формируемого участниками образовательных отношений.

Согласно учебному плану на курс внеурочной деятельности «Азбука здоровья» в 6 классе рассчитан на 34 недели и составляет 34 часа в год (1 час в неделю).

Цель: формирование представлений обучающихся о здоровом образе жизни, развитие физической активности и двигательных навыков.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Азбука здоровья» в 6 классе определяет следующие задачи:

- создание условий, способствующих физическому развитию личности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) средствами физической культуры,
- формирование навыков безопасного образа жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения,
- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с подвижными играми, вовлекать в игровую деятельность;
- развивать: речь, коммуникативные навыки, внимание, ловкость, быстроту реакции.

### **Планируемые результаты освоения содержания рабочей программы по курсу внеурочной деятельности в 6 классе.**

#### **Личностные результаты**

1. Социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности:

- проявляет позитивные эмоции при выполнении совместной деятельности с одноклассниками (детьми);
- проявляет позитивные эмоции при выполнении совместной деятельности с педагогом (со взрослыми).

2. Владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире:

- умеет обратиться с просьбой о помощи или просьбой, о своих потребностях (с помощью речи, жестов, карточек).

3. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах:

знает что такое хорошо, что такое плохо (элементарные понятия);

старается соблюдать общепринятые нормы поведения, проявляет доброжелательное отношение к окружающим.

4. Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций:

- может сотрудничать со сверстниками;

- может сотрудничать со взрослыми;
  - умеет доступным для него способом привлечь к себе внимание;
  - умеет доступным для него способом отстраниться от нежелательного контакта.
5. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни:
- знает и соблюдает на доступном для него уровне правила безопасного поведения в школе, дома, на улице;
  - на доступном для него уровне может с желанием доделать работу до конца.

### Предметные результаты

Раздел	1 группа	2 группа	3 группа
Гигиена	Понимает, что такое личная гигиена. Знает все предметы личной гигиены, может назвать и показать их, объяснить, как пользоваться.	Понимает, что такое личная гигиена. Может назвать и показать предметы личной гигиены (с незначительной помощью педагога).	Может показать предметы личной гигиены (со значительной помощью педагога).
Здоровое питание	Знает вредные и полезные продукты, может назвать и показать их. Может объяснить, почему нужно кушать полезные продукты, почему вредные продукты опасны для здоровья	Знает вредные и полезные продукты, может показать их на картинке (с незначительной помощью педагога)	Может показать вредные и полезные продукты (со значительной помощью педагога)
Здоровье	Знает правила здорового образа жизни (правильно питаться, заниматься спортом, соблюдать режим дня). Может назвать виды спорта. С незначительной помощью педагога рассказать о режиме дня.	Может назвать виды спорта (с незначительной помощью педагога).	Может показать определенный вид спорта (со значительной помощью педагога)

**Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения курса внеурочной**

***Критерии оценки личностных результатов:***

Сформировано

Сформировано частично, доступно под контролем взрослого

Сформировано частично, доступно со значительной помощью взрослого

Не сформировано, но доступно в совместной деятельности со взрослым

Не сформировано, не доступно (не адекватно)

**Критерии оценки предметных результатов:**

Фиксация результатов текущего контроля, промежуточной (годовой) аттестации осуществляется в форме «усвоил»/ «не усвоил».  
 Мониторинг освоения АООП за первое полугодие и проводится в *октябре и апреле* и *представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций* (уровень воспитанности).

**Оценочные материалы** по курсу внеурочной деятельности «Азбука здоровья» представлены в Приложении 1.

**2. Содержание обучения****Общая характеристика курса внеурочной деятельности с учетом особенностей его освоения обучающимися.**

Содержание курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» способствует созданию условий, способствующих приобретению навыков активной физической деятельности, знаний и умений в направлении правильного гигиенического поведения.

В процессе изучения курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» обучающиеся научатся различать вредные и полезные для здоровья продукты питания, виды спорта, предметы гигиены.

Содержание программы шестого года обучения представлено в 3 разделах, отражающих направления освоения курса: «Гигиена», «Здоровое питание», «Здоровье».

**Тематическое планирование, 6 класс**

№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Из них	
			практических	экскурсий
1.	Гигиена	9	9	
2.	Здоровое питание	7	7	
3.	Здоровье	18	18	
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	

**Содержание курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»**

№ п/п	Раздел	Содержание
1.	Гигиена	Основные правила личной гигиены, гигиена одежды, рук, ногтей, зубов, глаз, волос.
2.	Здоровое питание	Правильное питание: вредные и полезные продукты. Как правильно кушать.
3.	Здоровье	Пальчиковая гимнастика, подвижные игры. Спортивные минутки (ходьба, выполнение элементарные физические упражнения). Виды спорта: бег, хоккей, футбол, лыжный спорт

**Календарно-тематическое планирование «Азбука здоровья», 6 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема раздела, урока.</b>	<b>Кол - во часов</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Основные виды внеурочной деятельности.</b>
<b>Гигиена - 9 часов</b>				
1	Вода - наш лучший друг	1	04.09.2023	Беседа: «Зачем нам вода» (с использованием картинного материала) Проведение опытов: 1. Вода жидкая 2. Вкус воды Физкультминутка/минутка отдыха Практикум: «Моем руки и лицо»
2	Мои волосы	1	11.09.2023	Просмотр видеоролика «Уход за волосами», обсуждение Упражнение: «Что нужно для ухода за волосами» (с использованием предметов) Физкультминутка/минутка отдыха
3	Мои ногти	1	18.09.2023	Упражнение: «Где у нас ногти, сколько их» Просмотр видеоролика «Уход за ногтями», обсуждение Упражнение: «Что нужно для ухода за ногтями» (с использованием предметов) Практикум «намажь руки кремом» Физкультминутка/минутка отдыха
4	Моя одежда	1	25.09.2023	Упражнение: «Найди одежду» Упражнение: «Что нужно, чтобы постирать одежду» (с использованием предметов) Практикум: «Постирай одежду кукле» Физкультминутка/минутка отдыха
5	Мои зубки	1	02.10.2023	Просмотр видеоролика «Уход за волосами», обсуждение Упражнение: «Что нужно для ухода за зубами» (с использованием предметов) Игра: «Почисти зубы» Физкультминутка/минутка отдыха
6	Мои глазки	1	09.10.2023	Просмотр видеоролика «Уход за глазами», обсуждение Видео - гимнастика для глаз

				Практикум: «Умываем лицо» Физкультминутка/минутка отдыха
7	Ох уж эти микробы	1	16.10.2023	Упражнение «Что нужно для того, чтобы быть чистыми» (с использованием предметов) Практикум: «Моем руки и лицо» Физкультминутка/минутка отдыха
8	Мой внешний вид	1	23.10.2023	Упражнение: «Внешний вид ученика» (беседа, работа с презентацией, видеороликами, с картинным материалом). Просмотр мультфильма «Мойдодыр», обсуждение. Физкультминутка/минутка отдыха
9	Научим Олю умываться	1	13.11.2023	Упражнение «Что нужно для того, чтобы умыться» (с использованием предметов) Практикум: «Умываем куклу» Физкультминутка/минутка отдыха
<b>Здоровое питание - 7 часов</b>				
10	Овощи и фрукты	1	20.11.2023	Упражнение: «Собираем овощи и фрукты» Беседа: «Полезность овощей и фруктов» (с использованием наглядного материала) Физкультминутка/минутка отдыха
11	Продукты разные важны	1	27.11.2023	Беседа: «Полезные продукты» (с использованием наглядного материала). Упражнение: «Найди продукт» Физкультминутка/минутка отдыха
12	Правильное питание - залог здоровья	1	04.12.2023	Игра «Разбери овощи и фрукты» Упражнение: «Вредные - полезные продукты» Физкультминутка/минутка отдыха
13	Как ты ешь	1	11.12.2023	Упражнение: «Что и как человек ест» (с использованием наглядного материала, видеоролика) Видеоролик: «Как нужно кушать», обсуждение Физкультминутка/минутка отдыха
14	«Загадки повара Поварёшкина»	1	18.12.2023	Загадывание загадок о вредных и полезных продуктах. Упражнение: «Найди продукт», Физкультминутка/минутка отдыха.
15	Режим питания	1	25.12.2023	Упражнение: «Найди продукт» Упражнение: «Найди продукты для завтрака/обеда/ужина» (с использованием наглядного материала)

				Физкультминутка/минутка отдыха
16	Волшебство полезной каши	1	15.01.2024	Беседа: «Какие бывают каши» (с использованием наглядного материала). Упражнение: «Найди кашу» Физкультминутка/минутка отдыха Практикум: «Тарелка каши» (аппликация)
<b>Здоровье - 18 часов</b>				
17	Зима - оденемся на прогулку	1	22.01.2024	Упражнение: «Времена года» Упражнение: «Выбери зимнюю одежду» (с помощью настольной игры) Физкультминутка/минутка отдыха
18	Вид спорта - бег	1	29.01.2024	Беседа: «Вид спорта - бег» (с использованием наглядного материала) Упражнение: «Где можно бегать» Физкультминутка/минутка отдыха
19	Лыжный вид спорта	1	05.02.2024	Беседа: «Лыжный вид спорта» (с использованием наглядного материала) Физкультминутка/минутка отдыха Упражнение: «Что нужно, чтобы кататься на лыжах», «Где можно кататься на лыжах»
20	Вид спорта - футбол	1	12.02.2024	Беседа: «Вид спорта - футбол» (с использованием наглядного материала) Физкультминутка/минутка отдыха Упражнение «Что нужно, чтобы играть в футбол», «Где можно играть в футбол»
21	Вид спорта - бег - хоккей	1	19.02.2024	Беседа: «Вид спорта - хоккей» (с использованием наглядного материала) Физкультминутка/минутка отдых Упражнение: «Что нужно, чтобы играть в хоккей», «Где можно играть в хоккей»
22	Какие виды спорта мы знаем	1	26.02.2024	Беседа: «Виды спорта» (с использованием наглядного материала) - повторение материала (бег, лыжи, футбол, хоккей) Физкультминутка/минутка отдых Упражнение: «Выбери, что нужно спортсмену»
23	Весна - оденемся на прогулку	1	04.03.2024	Упражнение: «Времена года» Упражнение: «Выбери весеннюю одежду» (с помощью настольной игры) Физкультминутка/минутка отдыха

24	Мы здоровье бережем	1	11.03.2024	Упражнение: «Профилактика простудных заболеваний» (беседа, работа с презентацией, видеороликами, с картинным материалом). Игра: «Что такое хорошо, что такое плохо». Физкультминутка/минутка отдыха
25	Составляем режим дня	1	18.03.2024	Игра «Чудесный мешочек» (Предметы гигиены) Упражнение: «Найди продукты для завтрака/обеда/ужина» (с использованием наглядного материала) Физкультминутка/минутка отдыха Создание плаката «Мой режим дня»
26	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1	01.04.2024	Повторение: «Режим дня» (беседа, работа с презентацией, видеороликами, с картинным материалом). Упражнение: «Что такое зарядка?» (беседа, работа с презентацией, видеороликами, с картинным материалом). Практикум: выполнение упражнений утренней зарядки.
27	Кукла Оля простудилась	1	08.04.2024	Беседа: «Что делать, если простудились» (с использованием наглядного материала). Упражнение: «Найди предмет» (градусник, таблетки и др.) Упражнение: «Вредные - полезные продукты» Физкультминутка/минутка отдыха
28	Если на нас напал насморк	1	15.04.2024	Беседа «Зачем нужен носовой платок» (с применением видеоролика, картинного материала). Физкультминутка/минутка отдыха Практикум «Правильно используем носовой платок», моем руки, вытираем полотенцем.
29	Для чего нужен сон	1	22.04.2024	Беседа: «Зачем нам спать и когда» (с применением картинного материала) Упражнение: «Что мы делаем пред сном» Подвижная игра «День - ночь» Физкультминутка/минутка отдыха Прослушивание колыбельной песни
30	Наши пальчики	1	06.05.2024	Беседа: «Зачем нам пальчики» (с применением наглядного материала) Выполнение пальчиковой гимнастики с предметами: 1. Пересыпь крупу в контейнер 2. Найди спрятанный предмет в крупе 3. Упражнения с мячом 4. Упражнения с карандашом



				Пальчиковая гимнастика без предметов: 1. Упражнение: «Рука-ребро-ладонь» 2. Упражнение: «Кулак-ладонь». 3. Упражнение «Пальцы рук в кулак» Подвижная физкультминутка.
31	Сегодня по плану подвижные игры	1	13.05.2024	Упражнение: «Какие бывают игры» (беседа, работа с презентацией, видеороликами, с картинным материалом). «Спортивные минутки» (ходьба, выполнение элементарные физические упражнения), подвижные игры
32	Следим за осанкой	1	20.05.2024	Просмотр видеоролика «Зачем держать спину ровно», обсуждение. Практикум: «Как правильно сидеть за партой», «Как ходить» Упражнения для ровной осанки: 1. Стоять у стены 2. Повороты туловищем влево - вправо 3. Поза стоя. Поднять руки, сделать глубокий вдох, опустить руки. Выдохнуть. 4. Упражнение «Самолет»
33	Хорошая привычка - делать влажную уборку	1	27.05.2024	Беседа: «Зачем нужно убираться» (с применением наглядного материала) Упражнение: «Что нужно для уборки». Практикум «Протираем парты, шкаф, доску». Физкультминутка/минутка отдыха
34	Лето - оденемся на прогулку	1	28.05.2024	Упражнение: «Времена года» Упражнение: «Выбери летнюю одежду» (с помощью настольной игры) Физкультминутка/минутка отдыха
<b>Итого: 34 часа</b>				

**Оценочные материалы по курсу внеурочной деятельности «Азбука здоровья»  
6 класс**

**Раздел «Гигиена»****Задание:** «Моя личная гигиена»**Цель:** формировать представления детей о предметах личной гигиены. Развивать гигиенические навыки. Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.

Используемые материалы: сюжетные картинки, цветные карандаши.

**Инструкция для 1 группы:**

1. Назови предметы личной гигиены, и скажи для чего они нужны
2. Обведи предметы личной гигиены

**Инструкция для 2 группы:**

1. Посмотри на картинки и назови предметы личной гигиены
2. Обведи на картинке предметы личной гигиены

**Инструкция для 3 группы:**

1. Покажи предметы личной гигиены
2. Обведи на картинке осеннюю одежду.

**Раздел «Здоровое питание»****Задание:** «Вредные и полезные продукты»**Цель:** формировать представления детей о вредных и полезных продуктах. Развивать познавательный интерес. Воспитывать у детей желание принимать полезную пищу

Используемые материалы: сюжетные картинки, цветные карандаши.

**Инструкция для 1 группы:**

1. Назови полезные и вредные продукты
2. Разложи полезные и вредные продукты

**Инструкция для 2 группы:**

1. Посмотри на картинки, и покажи полезные и вредные продукты
2. Обведи на картинке полезные/вредные продукты

**Инструкция для 3 группы:**

1. Покажи продукт на картинку

**Раздел «Здоровье»****Задание:** «Спорт»**Цель:** формировать представления детей о видах спорта. Развивать познавательный интерес, двигательную активность. Воспитывать у детей желание вести здоровый образ жизни.**Используемые материалы:** сюжетные картинки, цветные карандаши.**Инструкция для 1 группы:**

1. Назови виды спорта

2. Обведи предметы, которые нужны для спорта (для футбола, хоккея, лыжного спорта)

**Инструкция для 2 группы:**

1. Посмотри на картинке и назови вид спорта

**Инструкция для 3 группы:**

1. Обведи на картинке вид спорта.