**Государственное казенное общеобразовательное учреждение   
«Волгоградская школа – интернат №2»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| «Согласована»  РуководительМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_( Довгаль Э.А)  Принята решением педагогического совета  протокол  от 28 августа 2023 г. № 1  Рассмотрена на заседании МО протокол  от 28 августа 2025 г. №1 | «Согласована»  заместитель директора \_\_\_\_\_\_ (О.Н. Персидская) | «Утверждена»   директор ГКОУ «Волгоградская  школа- интернат №2  \_\_\_\_\_\_\_\_ (А.М.Небыков)  Введена в действие приказом  от 28 августа 2025г. № 312 | |
|  |  | |  |
|  |  | |  |

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности**

**«Правила здорового образа жизни»**

**для 4 «в» класса**

**на 2025-2026 учебный год**

**(в соответствии с АООП УО (вариант 2))**

Разработала: учитель

Кобышева Елена Арсентьевна

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности правила здорового образа жизни и безопасности для 4 класса разработана на основании нормативных документов:

* Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
* приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 26.06.2025 № 495 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установлении предельного срока использования исключенных учебников и разработанных в комплекте с ними учебных пособий";
* санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
* санитарные правила и нормы санпин 1.2.3685-21 "гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача российской федерации федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 28 января 2021 г.;
* адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) ГКОУ "Волгоградская школа-интернат №2", принятая решением педагогического совета № 1 от 28.08.2023 г., введенная в действие приказом № 303 от 28.08.2023 г., с изменениями от 28.08.2024 г. приказ № 304

**Цель образовательно-коррекционной работы:**

Создание условий для формирования установки на ведение здорового образа жизни и формирования интересов к видам двигательной активности.

**Задачи программы являются:**

1. Формирование элементарных представлений о здоровье.

2. Развитие интереса к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в

спортивных соревнованиях.

3. Формирование потребности в соблюдении правил личной гигиены, режима дня, здорового питания.

4. Учение использовать полученные знания в повседневной жизни.

5. Развитие сообразительности, речи, воображения, внимания, ловкости, быстроту реакции.

**Учебно-тематический план.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы** | **Кол-во**  **часов** |
| 1 | Тайны нашего здоровья | 8 |
| 2 | Здоровье в твоих руках | 7 |
| 3 | Со спортом дружить – здоровым быть | 10 |
| 4 | Я - турист | 9 |
| Всего |  | 34 |

Учебный курс рассчитан (исходя из 34 недель в учебном году) на 34 учебных часа в год, 1 час в неделю.

**Содержание рабочей программы внеурочной деятельности.**

**«Тайны нашего здоровья».**

Этот блок рассматривает вопросы: что такое здоровье, здоровый образ жизни, что помогает сохранять и укреплять здоровье. Дети знакомятся с особенностями организма человека, причинами возникновения болезней, способами оказания первой медицинской помощи, говорят о правильном питании.

**«Здоровье в твоих руках».**

Данный разделпосвящён профилактике вредных привычек. Особое внимание нужно обратить на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным. Главное – это формирование ответственности за своё здоровье, приобщение детей к здоровому образу жизни.

**«Со спортом дружить – здоровым быть».**

Знакомствос различными видами спорта, значением спорта в жизни человека. Большое внимание уделяется укреплению здоровья детей через подвижные игры, спортивные состязания, лыжные прогулки, катание на коньках.

**«Я - турист».**

Туризм обладает притягательной силой. Это не только средство физического и прикладного воспитания. Велика роль туризма в воспитании нравственных качеств личности школьника. Туризм как форма активного отдыха полезен каждому ребёнку. Возможности школьного туризма ограничены, но каждому обучающемуся независимо от его склонностей, желаний и увлечений школа за годы учёбы должна дать некоторый объём туристических знаний и умений. В этом блоке присутствуют теоретические и практические занятия.

**Планируемые результаты освоения обучающимися с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития адаптированной основной общеобразовательной программы**

При разработке программы учитывался контингент детей класса. Учитывая, что состав класса неоднороден по способностям и степени сформированности учебных навыков, учащихся класса можно поделить на 2 группы (достаточный/минимальный):

|  |  |
| --- | --- |
| **Достаточный уровень** | **Минимальный уровень** |
| - знать основные правила гигиены;  - знать элементарные правила рационального питания;  - иметь представления об организации труда и отдыха. | - иметь элементарные представления о правилах гигиены;  - иметь элементарные представления о труде и отдыхе. |

**Средства мониторинга и оценки динамики обучения**

Текущая аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения программы, разработанной на основе АООП образовательной организации. Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения программы и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года. Мониторинг результатов обучения проводится не реже одного раза в полугодие. В ходе мониторинга оценивается уровень сформированности представлений, действий/операций. Итоговые результаты образования за оцениваемый период оформляются в форме характеристики за учебный год.

**СРЕДСТВА МОНИТОРИНГА И ОЦЕНКИ ДИНАМИКИ ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Уровни освоения (выполнения) действий/операций | критерии |
| 1. | **Пассивное участие/соучастие**  действие выполняется взрослым (ребёнок позволяет что-нибудь сделать с ним) |  |
| 2. | **Активное участие**– действие выполняется ребёнком:  - со значительной помощью взрослого  - с частичной помощью взрослого  - по последовательной инструкции (изображения или вербально) | **дд**  **д**  **дн** |
| по подражанию или по образцу  самостоятельно с ошибками  самостоятельно | **до**  **сш**  **с** |
| 3. | ***Сформированность представлений*** | |
| 1.представление отсутствует | - |
| 2.не выявить наличие представлений | ? |
| 3.представление на уровне:  использования по прямой подсказке  использования с косвенной подсказкой (изображение)  самостоятельного использования | **пп**  **п**  **+** |

**Характеристика и состав базовых учебных действий 2 вариант**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование БУД** | **Характеристика и состав БУД**  **на 4 год обучения** |
| **Личностные учебные действия:** - подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, взаимодействию с группой обучающихся; - самостоятельность или с помощью взрослого выполнение учебных заданий; - положительное отношение к окружающей действительности. | - приветствовать одноклассников при встрече, прощаться, организовывать рабочее место; - принимать цели и произвольно включаться в деятельность; - следовать предложенному плану и работать в общем темпе; - передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения. |
| **Коммуникативные учебные действия:** - готовность к нахождению и обучению среди сверстников, к коммуникативному взаимодействию в группе обучающихся; - сигнализирование учителю об окончании задания; - направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание). | - брать ручку, карандаш при выполнении письменных работ; - вставать при ответе; - входить и выходить из учебного помещения со звонком; - понимать жестовую инструкцию; - понимать инструкцию по инструкционным картам; - понимает инструкцию по пиктограммам. |
| **Регулятивные учебные действия:** - формирование учебного поведения выполнение задания, в течение определенного периода, от начала до конца; - переход от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.; - последовательное выполнение нескольких заданий; - умение выполнять инструкции педагога; - умение использовать по назначению учебных материалов; - умение выполнять действия по образцу и по подражанию. | - выполнять задание от начала до конца в течение заданного времени; - ориентируется в режиме дня, расписании уроков с помощью педагога. |
| **Познавательные учебные действия:** - наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности; - работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, эмоциональное высказывание); - пользоваться знаками, символами, пиктограммами; - пользоваться по назначению учебными предметами. | - выполнять инструкции о переходе с одного задания к другому (технологическая карта), выходить из кабинета, передвигаться по школе, находить свой класс, находить столовую, медицинский кабинет, туалет; - фиксирует взгляд на звучащей игрушке; - фиксирует взгляд на яркой игрушке; - фиксирует взгляд на движущей игрушке; - переключает взгляд с одного предмета на другой; - фиксирует взгляд на лице педагога с использованием утрированной мимики; - фиксирует взгляд на лице педагога с использованием голоса; - фиксирует взгляд на изображении; - фиксирует взгляд на экране монитора. |

**Описание учебно-методического и**

**материально-технического обеспечения:**

Спортивный инвентарь. Комплект таблиц для начальной школы: «Основы безопасности и жизнедеятельности», «Безопасное поведение школьника», «Правила личной гигиены», «Дневник твоего здоровья». Доска с набором приспособлений для крепления таблиц.

**Список используемой литературы:**

1. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М. :

Просвещение, 1988

2. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании /Методическое пособие.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.

3. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 199

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение   
«Волгоградская школа – интернат №2»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласована»  Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_(Э.А.Довгаль)  Принята решением  педагогического совета  протокол  от 28 августа 2025 г. № 1  Рассмотрена на заседании МО  протокол  от 28 августа 2025 г. № 1 | «Согласована» заместитель директора \_\_\_\_\_\_\_ (О.Н. Персидская) | Утверждено и введено  в действие приказом  от 28 августа 2025 г. № 312 |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности**

**«Правила здорового образа жизни»**

**для 4 «в» класса**

**на 2025-2026 учебный год**

Разработала: учитель

Кобышева Елена Арсентьевна

| **№**  **п/п** | **Темы** | **Кол-во**  **часов** | **Дата** | **Виды деятельности** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Правила поведения  в школе | 1 | 04.09.25 | Моделирование ситуаций. Поведение на уроке и на перемене. Культура общения со сверстниками и учителем. |
| 2 | Что такое здоровье? | 1 | 11.09. | Понятие «Здоровье».  Экскурсия в медицинский кабинет: измерение веса и роста. |
| 3 | Как не стать  рабом табака | 1 | 18.09. | Что разрушает наше здоровье? «Конкурс знатоков здоровья». Выведение формулы здоровья. |
| 4 | Правила безопасности | 1 | 25.09. | Правила безопасного поведения в школе, на улице, дома |
| 5 | Чувства и поступки | 1 | 02.10. | Игра «Назови на первую букву имени свои положительные качества».  Взаимосвязь чувств и поступков. Рисунок «Что я чувствую». |
| 6 | Если хочешь быть  здоров – закаляйся! | 1 | 09.10. | Правила сохранения и укрепления здоровья.  Природные факторы оздоровления: солнце, воздух, вода. |
| 7 | Что такое эмоции? | 1 | 16.10. | Практикум: мимика радости, грусти, удивления.  Просмотр семейных фотографий, определения эмоционального состояния членов семьи. |
| 8 | Утром вечером и днем – осторожен будь  с огнем! | 1 | 23.10. | Правила безопасного поведения дома.  Рассматривание и анализ предупреждающих иллюстраций  об огне. |
| 9 | Принимаю решение | 1 | 06.11. | Правила поведения.  Игра: «Сделай выбор».  Беседа – игра «Что я знаю о себе»? |
| 10 | Скажем простуде: «Нет» | 1 | 13.11. | Причины простудных заболеваний. Профилактика.  Памятка здорового человека. |
| 11 | Участие в акции «Мы против СПИДа» | 1 | 20.12. | Чтение сказки «Мечта Вич», обсуждение содержания.  Просмотр презентации. |
| 12 | Игра «Волшебный стул». | 1 | 27.11. | Чтение сказки «В одной сказочной стране три мальчика хотели быть волшебниками». Беседа. |
| 13 | Как сказать «НЕТ» | 1 | 04.12. | Игра «Зеркало и обезьяна». Моделирование ситуации отказа. |
| 14 | Береги свое здоровье | 1 | 11.12. | Игра «Правильное питание».  Беседа о личной гигиене.  Загадки о предметах гигиены. |
| 15 | Правила безопасности Нового года»! | 1 | 18.12. | Правила поведения возле новогодней ёлки.  Правила праздничного питания.  Правила ОБЖ возле городской новогодней ёлки, на дороге, дома. |
| 16 | «Дорожные приключения» | 1 | 25.12. | Правила дорожного движения. Дорожные знаки. Квест-игра «Дорожная история» |
| 17 | Мальчишки и девчонки | 1 | 15.01.26 | Отличие мальчишек от девчонок (черты характера, увлечения).  Стихотворение Э. Успенского «Если был бы я девчонкой...». |
| 18 | Скажем «НЕТ»  вредным привычкам! | 1 | 22.01. | Беседа по стихотворению А. Костецкого «Я все люб­лю, что  есть на свете...». |
| 19 | Профилактика гриппа и простудных заболеваний | 1 | 29.01 | Грипп-это… Симптомы гриппа.  Практикум «Мытье рук». |
| 20 | Путешествие в страну правил дорожного движения | 1 | 05.02. | Правила дорожного движения.  Дорожные знаки.  Поведение на дорожном переходе, остановке, обочине дороги.  Дидактическая игра  «На перекрёстке» |
| 21 | Вредные привычки – вред здоровью. | 1 | 12.02. | Каждый **–** хозяин своей жизни и здоровья. Вредные привычки (неправильное питание, одежда не по погоде, пренебрежение спортом) и их последствия. |
| 22 | Вредные привычки – вред здоровью.  (повторение) |  | 19.02 | Каждый **–** хозяин своей жизни и здоровья. Вредные привычки (неправильное питание, одежда не по погоде, пренебрежение спортом) и их последствия. |
| 23 | ОБЖ: правила безопасного поведения | 1 | 26.02. | Правила безопасного поведения на прогулке, дома, в лесу.  Правила оказания первой медицинской помощи (царапина, кровотечение из носа, мусоринка  в глазу |
| 24 | Что такое: «Дружба»? | 1 | 05.03. | Беседа о дружеских отношениях.  Слушание песенки «Красота, красота! Мы везем с собой кота».  Совместные игры с мячом. |
| 25 | Акция  «Берегите первоцветы» | 1 | 12.03. | Беседа о необходимости сберечь первые весенние цветы.Рисование и распространение листовок. |
| 26 | «Как полопаешь – так и потопаешь» | 1 | 19.03. | Здоровое питание – залог здоровья.  Полезные и вредные продукты.  Игра «Кулинарный поединок». |
| 27 | «Как полопаешь – так и потопаешь»(повторение) | 1 | 26.03 | Здоровое питание – залог здоровья.  Полезные и вредные продукты.  Игра «Кулинарный поединок». |
| 28 | Я иду по улице | 1 | 09.04. | Опасности на улице.  Моделирование ситуаций.  Выход из сложившихся ситуаций.  Дидактическая игра «Найди ответ» |
| 29 | Один дома | 1 | 16.04. | Беседа. «Безопасность-это…».  Просмотр презентации. |
| 30 | Опасности леса. | 1 | 23.04. | Правила поведения в лесу.  Как уберечься от клеща. |
| 31 | Я здоровье берегу **–**  сам себе я помогу | 1 | 30.04. | Правила личной гигиены.  Просмотр презентации  «В гостях у Мойдодыра».  Инсценировка отрывка из сказки К.И. Чуковского «Мойдодыр».  Сравнение показателей роста и веса у каждого ребенка.  Анализ изменений. |
| 32 | Чтоб лето было весёлым! | 1 | 06.05. | Инструктаж по ПДД, ОБЖ, пожарной безопасности, технике безопасности в парке, в лесу, на детской площадке. |
| 33 | Виртуальная экскурсия «Мой безопасный мир» | 1 | 13.05. | Сюжетно-ролевая игра.  Мониторинг полученных знаний. |
| 34 | Повторение пройденного материала | 1 | 20.05. |  |