**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 2025г. №1 | «Согласована»  заместитель директора \_\_\_\_\_\_\_\_ (О.Н. Персидская) | «Утверждена»  директор ГКОУ  «Волгоградская школа-интернат №2  \_\_\_\_\_\_\_\_ (А.М.Небыков) |
|  |  | Введена в действие приказом  от 28 августа 2025 г. № 312 |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности**

**«Правила здорового образа жизни»**

**для 1 « Г» класса**

**на 2025-2026 учебный год**

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

|  |
| --- |
| Разработала:  учитель Самойлова Елена Михайловна |

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Правила здорового образа жизни» для 1 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.

**Для реализации образовательного процесса используется УМК, включающий учебники:**

Кудрина С. В. Окружающий мир: учеб. для 1 класса спец. (коррекц.) образ. учреждений VIII вида / С. В. Кудрина. – М: Гуманитар. изд. центр «ВЛАДОС», 2009. – 111 с.

**Цель:** создание условия для формирования ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни в направленной на предупреждение возникновения алкогольной, никотиновой, наркотической зависимости.

**Задачи**

- формирование представлений о правилах питания и личной гигиене;

- развитие у детей потребности в создании здоровой окружающей среды;

- развитие элементарных представлений о структуре и функциях тела;

- развитие познавательных психических процессов: восприятие, внимание, воображение, мышление, память, речь;

- способствование формированию ответственного отношения к своему здоровью;

- стимулирование открытости при разговоре о вредных привычках;

- формирование представления об уходе за собой и своим жилищем;

- формирование представления о коллективной трудовой деятельности;

- создать условия для коррекции высших психических функции учащихся с учётом их индивидуальных особенностей;

- развитие эмоциональной сферы: ответственности, целеустремлённости, самостоятельности.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п.п. | Наименование разделов | Кол-во часов |
| 1 | Личная гигиена | 7 |
| 2 | Вредные привычки | 6 |
| 3 | Азбука безопасности | 7 |
| 4 | Здоровый образ жизни | 7 |
| Всего | | 33 |

Программа предусматривает следующее количество часов в 1 классе – 33 часа, 1 час в неделю, 33 учебные недели.

**Содержание коррекционного курса**

***Личная гигиена***

Формирование представлений о здоровом образе жизни. Привитие навыков личной гигиены. Изучение своего тела. Уход за кожей лица и рук. Правила личной гигиены школьников.

***Вредные привычки***

Формировать у детей представлений о социальных, психологических и медицинских последствиях употребления психоактивных веществ.

Формирование представлений о здоровом образе жизни и привычках человека.

Правда и ложь. Можно ли обманывать окружающих.

Воровство. Почему нельзя брать чужие вещи.

***Азбука безопасности***

Формирование представление о профилактике детского травматизма.

Транспортные средства и правила движения.

Ссадины и порезы. Ушибы. Ожоги.

Формирование начальных представлений о приемах оказания первой медицинской помощи.

***Здоровый образ жизни***

Формирование представлений о спортивных праздниках, эстафетах.

Ежедневные прогулки, игры на свежем воздухе.

Ежедневная утренняя физзарядка.

**Планируемые результаты освоения программы в 1 классе**

|  |  |
| --- | --- |
| **Минимальный уровень** | **Достаточный уровень** |
| - иметь представления о здоровом образе жизни;  - выполнение ежедневные ритуалы личной гигиены с направляющей помощью взрослого;  - знание, что нельзя обманывать окружающих;  - знание, что нельзя трогать без разрешения чужие вещи;  - иметь представления о безопасном поведении во время занятий, игр, прогулок на свежем воздухе;  - иметь представлений о местах безопасного передвижения по дороге;  - иметь представления о том, как обратиться за помощью к взрослому при возникновении травмы;  - иметь представления о правилах поведения на спортивных праздниках, эстафетах;  - выполнение ежедневных ритуалов поддержания своего здоровья с направляющей помощью взрослого. | - иметь представления о здоровом образе жизни;  - выполнение ежедневные ритуалы личной гигиены;  - иметь представления о последствиях употребления психоактивных веществ;  - знание, что нельзя обманывать окружающих;  - знание, что нельзя трогать без разрешения чужие вещи;  - иметь представления о безопасном поведении во время занятий, игр, прогулок на свежем воздухе;  - иметь представлений о местах безопасного передвижения по дороге;  - иметь начальные представлений о приемах оказания первой медицинской помощи;  - иметь представления о правилах поведения на спортивных праздниках, эстафетах;  выполнять ежедневные ритуалы поддержания своего здоровья. |

**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 | |
| 1. **Пассивное участие/соучастие**- действие выполняется взрослым (ребёнок позволяет что-нибудь сделать с ним) |  |
| 1. **Активное участие**- действие выполняется ребёнком:   - со значительной помощью взрослого  - с частичной помощью взрослого  -по последовательной инструкции (изображения или вербально) | **дд**  **д**  **дн** |
| 1. По подражанию или по образцу 2. Самостоятельно с ошибками 3. Самостоятельно | **до**  **сш**  **с** |
| Сформированность представлений | |
| 1. Представление отсутствует | **-** |
| 1. Не выявить наличие представлений | **?** |
| 1. Представление на уровне: 2. Использования по прямой подсказке 3. Использования с косвенной подсказкой (изображение) 4. Самостоятельного использования | **пп**  **п**  **+** |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование БУД** | **Характеристика и состав БУД по годам обучения** |
| **1 год** |
| **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; - знать нахождение места хранения игрушек; -нахождение индивидуального шкафа для хранения личных вещей; -нахождение своего набора индивидуальных заданий. |
| **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) | - следить за объяснением учителя;  - поднимать руку при ответе;  - вставать и выходить из-за парты;  - умение выполнять инструкции педагога;  - использование по назначению учебных материалов;  - умение выполнять действия по образцу и по подражанию. |
| **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; использование по назначению учебных материалов; - умение выполнять действия по образцу и по подражанию. | - рисовать, слушать, собирать мозаику и др. задания в течение 5-20 минут - выполнять задание: в течение определенного периода времени, от начала до конца. - поддержание правильной позы. |
| **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, - подражание простым движениям и действиям с предметами. |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Учебные столы; доска большая универсальная (с возможностью магнитного крепления); бумага разного формата (А4, A3, А2) и разной плотности, рулоны обоев; детские книги, книги-раскраски, книги-сюрпризы с иллюстрациями: сказки, рассказы, стихотворения; декоративные украшения; дорожки с различным покрытием; игрушки сборно-разборные; кисти разной ширины и разного диаметра; конструкторы деревянные и пластмассовые; массажные мячи; мягкие антропоморфные животные малого и среднего размера; предметы личной гигиены. Рекомендации и указания по проведению бесед, игр, разработанных с основными принципами педагогики, с учетом физиологических особенностей физического развития и состояния здоровья воспитанников данного возраста. Карточки с заданиями, карточки-опоры, напольная игра «Правила дорожного движения», аптечка с медикаментами, плакаты, игрушки, аудиозапись с детскими песнями, соответствующая специальная детская литература.

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности: практические, словесные, наглядные (по источнику изложения учебного материала), репродуктивные, объяснительно-иллюстративные, поисковые, исследовательские, проблемные и др.(по характеру учебно-познавательной деятельности), индуктивные и дедуктивные(по логике изложения и восприятия учебного материала).

**Список используемой методической литературы**

1. Алябьева Е. А. Нравственно-этические беседы и игры с дошкольниками. – М., 2010г.

2. Богоявленская Д. Б. Интеллектуальная активность как проблема творчества. Изд-во Ростов. ун-та, 2015г.

3. Бодалёв А. А. Личность и общение. М.: Педагогика, 2007 г.

4. Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте. М.: Просвещение, 2010 г.

5. Веретенникова С. А. Ознакомление дошкольников со здоровым образом жизни.-М.,2005 г.

6. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте. М.: Просвещение, 2006 г.

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

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

**Календарно-тематическое планирование**

**по внеурочной деятельности**

**«Правила здорового образа жизни»**

**для 1 «Г» класса**

**на 2025-2026 учебный год**

|  |
| --- |
| Разработала: учитель  Самойлова Елена Михайловна |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | **Содержание программного материала** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Виды деятельности** | **Приме**  **чание** |
| 1 | Я и мое тело. | 1 | 03.09.2025 | Дидактические игры по теме «Человек. Части тела». |  |
| 2 | Гигиена рук. | 1 | 10.09.2025 | Выполнение упражнений по сюжетным картинкам о гигиене рук. |  |
| 3 | Гигиена лица. | 1 | 17.09.2025 | Просмотр мультфильма «Мойдодыр». |  |
| 4 | Полезные продукты. | 1 | 24.09.2025 | Задания на установление соответствия, группировку (полезные и вредные продукты). |  |
| 5 | Путешествие в страну здоровья. | 1 | 01.10.2025 | Работа с дидактическими карточками на тему «Здоровье». |  |
| 6 | Правила общения. | 1 | 08.10.2025 | Работа по сюжетным картинкам об общении. |  |
| 7 | Правила личной гигиены. | 1 | 15.10.2025 | Выполнение заданий на соотнесение предметов личной гигиены с частями тела. |  |
| 8 | Правила личной гигиены (закрепление). | 1 | 22.10.2025 | Работа с дидактическими карточками на тему «Личная гигиена». |  |
| 9 | Твоё здоровье. | 1 | 05.11.2025 | Работа с дидактическими карточками на тему «Спорт». |  |
| 10 | Здоровый образ жизни и привычки человека. | 1 | 12.11.2025 | Выполнение упражнений по сюжетным картинкам о здоровом образе жизни. |  |
| 11 | Напитки, дарящие бодрость. | 1 | 19.11.2025 | Просмотр мультфильма и прослушивание песни о молоке. |  |
| 12 | Алкоголь. | 1 | 26.11.2025 | Беседа о вреде алкоголя. Работа по сюжетным картинкам о здоровом образе жизни. Просмотр видеороликов. |  |
| 13 | Вред никотина. | 1 | 03.12.2025 | Дидактическая игра «Будь здоров». Работа с цветными карандашами. |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14 | Вред наркотиков. | 1 | 10.12.2025 | Упражнения по сюжетным картинкам о здоровом образе жизни. |  |
| 15 | Можно ли воровать. | 1 | 17.12.2025 | Выполнение заданий по теме «Можно. Нельзя». |  |
| 16 | Правда и ложь. | 1 | 24.12.2025 | Работа с раздаточным материалом по теме «Хорошо. Плохо». |  |
| 17 | Почему нельзя драться. | 1 | 14.01.2026 | Беседа не тему «Дружба». Сюжетно-ролевая игра «Ты мой друг». |  |
| 18 | Почему нельзя драться (закрепление). | 1 | 21.01.2026 | Просмотр мультфильма о дружбе. |  |
| 19 | Правила безопасности с посторонними людьми. | 1 | 28.01.2026 | Работа по сюжетным картинкам о правилах общения посторонними людьми. |  |
| 20 | Пожар. | 1 | 04.02.2026 | Просмотр мультфильма «Кошкин дом». |  |
| 21 | Транспортные средства и правила движения. | 1 | 11.02.2026 | Работа с дидактическими карточками на тему «Транспорт». |  |
| 22 | Движение по улице. | 1 | 25.02.2026 | Упражнения по сюжетным картинкам о движении по улице. Просмотр видеороликов. |  |
| 23 | Ссадины и порезы. | 1 | 04.03.2026 | Работа по сюжетным картинкам об оказании первой помощи. Дидактическая игра «Помоги мне». |  |
| 24 | Ушибы. | 1 | 11.03.2026 | Выполнение заданий по сюжетным картинкам об оказании первой помощи. Группировка карточек «Опасно». |  |
| 25 | Ожоги. | 1 | 18.03.2026 | Упражнения по сюжетным картинкам об оказании первой помощи. Работа с карандашами. |  |
| 26 | Укусы. | 1 | 25.03.2026 | Работа по сюжетным картинкам об оказании первой помощи. Сюжетно-ролевая игра «Осторожно! Злая собака». |  |
| 27 | Тепловой удар. | 1 | 08.04.2026 | Выполнение заданий на тему «Чем опасно солнышко». Собираем пазлы. |  |
| 28 | Первая помощь. | 1 | 15.04.2026 | Просмотр мультфильма «Айболит». Работа по сюжетным картинкам об оказании первой помощи. Дидактическая игра «Четвертый лишний». |  |
| 29 | Как позвать на помощь взрослых. | 1 | 22.04.2026 | Беседа о ситуациях, когда необходима помощь взрослого. Работа с сюжетными картинками. |  |
| 30 | Как позвать на помощь взрослых (закрепление). | 1 | 29.04.2026 | Разыгрывание ролевой ситуации «Как позвать на помощь взрослых». |  |
| 31 | Игры на свежем воздухе. | 1 | 06.05.2026 | Подвижные игры на свежем воздухе. Игры с мячом. |  |
| 32 | Игры на свежем воздухе. | 1 | 13.05.2026 | Подвижные игры на свежем воздухе. Дыхательная гимнастика. |  |
| 33 | Эстафеты. | 1 | 20.05.2026 | Подвижные игры на свежем воздухе. Игры на сотрудничество и помощь друг другу. |  |