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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласована»  РуководительМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_(Э.А.Довгаль )  Принята решением педагогического совета протокол  от 28 августа 2025 г. № 1  Рассмотрена на заседании МО протокол  от «\_\_\_»августа 2025 г. №\_\_\_\_\_ | «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 и безопасности»**

**5 «г» класс (вариант 8.4)**

**(в соответствии с АООП УО образования**

**обучающихся с РАС (вариант 2))**

**на 2025-2026 учебный год**

|  |
| --- |
| Разработала:  учитель Тафинцева Л.А. |

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по правилам здорового образа жизни и безопасности для 5 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.

**Учебно-методический комплекс:**

Учебное пособие для общеобразовательных организаций под редакцией Г.Г.Онищенко / М. : Просвещение, 2019.

**Цель**: создать условия для воспитания экологической культуры здорового и безопасного образа жизни, развитие стремления у обучающихся с РАС вести здоровый образ жизни и бережно относится к природе.

**Задачи:**

* формирование представлений об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
* формирование осознанного отношения к собственному здоровью на основе соблюдения правил гигиены, здоровье сбережения, режима дня;
* формирование и развитие познавательного интереса и бережного отношения к природе;
* формирование знаний о правилах здорового питания;
* формирование негативного отношения к факторам, нарушающим здоровье обучающихся: сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики, инфекционные заболевания, нарушение правил гигиены, правильного питания и др.;
* формирование готовности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями состояния здоровья.
* формирование умений безопасного поведения в окружающей среде, простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.
* Формирование умения применять знания в повседневной жизни.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы программы | Кол-во часов |
| 1 | Здоровье. |  |
| 2 | Безопасность. |  |
|  | Всего | 34 |

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Правила здорового образа жизни» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы.

**Основное содержание предмета.**

Программно-методический материал представлен двумя разделами: «Здоровье» и «Безопасность».

***Здоровье.***

Умение ухаживать за телом, глазами, руками, чистить зубы. Гимнастика до начала уроков, физкультурные минутки, физкультурные паузы, подвижные игры на переменах. Упражнения для зрительной, пальчиковой гимнастики для профилактики плоскостопия и деформирования осанки. Правильное питание, сон, полезные привычки, закаливание организма. Сезонные заболевания, сезонная одежда.

***Безопасность.***

Причины болезни, прививки, лекарства. Безопасность на улице, дома, в транспорте. Правила обращения с огнем, правила безопасного поведения на природе, в воде. Защита от насекомых, осторожное общение с домашними животными.

  Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, как увлекательная проблемно-игровая деятельность, делая акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении определенных ситуационных задач.

     Решая проблемные ситуации, дети воспринимают знания без отрыва от жизни, не разобщено, а целостно, легче и эффективнее осваивая их.

    Специфика ситуационной задачи заключается в том, что она носит ярко выраженный практико-ориентированный характер. Поэтому, с одной стороны, в ее решении ребенок использует имеющиеся у него знания, умения и навыки, а с другой – совершая поисково-практические действия, самостоятельно открывает новое знание, приобретает новые умения.

   Еще одно преимущество ситуационных задач – это возможность интеграции в одной задаче разнообразного содержания.   Используются ситуационные задачи разных типов.  Это и   построение задач на основе программного содержания по разделам, и создание практико-ориентированных задач, требующих экспериментирования и прикладных действий детей.  А также задачи из реальной жизни, задачи на применение знаний, умений и навыков на значимом для ребенка материале.

          Условием интеграции становится насыщение разных видов детской деятельности (игра, экспериментирование, познание, общение) информацией о культуре здоровья и об основах здорового образа жизни с последующим формированием на этой базе эмоционально - положительного отношения к данному процессу.

Программа пронизывает все виды деятельности школьника, и осуществляется в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей.

Занятия содержат познавательный материал соответствующий возрастным и интеллектуальным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (оздоровительными минутками, упражнениями для осанки и др.), необходимыми для развития навыков ребенка, которые закрепляются в повседневной жизни. В занятия включены не только вопросы физического развития детей, но и вопросы духовного здоровья. Дети учатся любви к себе, людям, к жизни.

     На первый план выступает не только задача физического развития детей, сохранения и укрепления их здоровья, но и воспитания у них потребности в здоровье как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

Основными организационными формами внеурочной деятельности, на основе которых реализуется содержание программы, являются: режим труда и отдыха, проекты, спортивно-развлекательные мероприятия, дни здоровья, беседы, походы и др.

**Знания и умения учащихся.**

- соблюдать правила личной гигиены: уход за руками, за волосами, за ногами, гигиена зрения;

- повторять за учителем элементы гимнастики и дыхательных упражнений,

- выполнять элементарные требования по поддержке правильной осанки, уходу за телом, за волосами и ногтями, за полостью рта,

-знать элементарные способы и приемы уменьшения усталости и напряжения,

- использовать доступные средства взаимопомощи в социальных ситуациях;

- проявлять самостоятельность в разных социально-бытовых ситуациях,

- соблюдать элементарные правила социального поведения.

**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 вариант 2

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование БУД** | **Характеристика и состав БУД на 5 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. |

У**чебно-методическое и материально-техническое обеспечение.**

Дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы); альбомы с демонстрационным материалом, составленным в соответствии с изучаемыми темами учебной программы; видеоматериалы, презентации, мультипликационные фильмы; дидактические игры.

**Методическая литература.**

1. Антропова, М. В., Кузнецова, Л. М. Режим дня школьника. М.: изд. [Центр](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.enter.ru%2Freg%2F14974%2Fproduct%2Fchildren%2Ftsentr-little-tikes-volshebniy-domik-2010105008878) «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. Спб., 1997.
3. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы. 1-4 классы. - М.: ВАКО, 2014.
4. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. Спб., 1996.
5. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. Спб., 1995.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «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 «\_\_» августа 2025г. № | «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 деятнельности**

**«Правила здорового образа жизни и безопасности»**

**5 «г» класс**

**на 2025-2026 учебный год**

|  |
| --- |
| Разработала:  учитель Тафинцева Л.А. |

**I четверть**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Виды деятельности** | **Примечание** |
| 1 | Чтение сказки К.Чуковского Мойдодыр». | 1 | 2.9.25 | Беседа о пользе воды. Отгадывание загадок. Чтение сказки, обсуждение. Оздоровительная минутка. Анализ игровой ситуации. |  |
| 2 | А.Барто «Чумазая девочка». | 1 | 9.9.25 | Чтение стихотворения. Обсуждение. Беседа по теме. Творческая работа. |  |
| 3 | Зачем по утрам умываться. | 1 | 16.9.25 | Отгадывание загадок. Беседа по теме урока. Оздоровительная минутка «Гимнастика для глаз». Игра «Полезно – вредно». |  |
| 4 | Чтобы зубы не болели. | 1 | 23.9.25 | Отгадывание загадок. Беседа по теме урока. Анализ ситуации (стихотворение С.Михалкова «Как у нашей Любы»). |  |
| 5 | Практикум «Чистим зубы». | 1 | 30.9.25 | Объяснение учителя. Практическая работа. |  |
| 6 | Как ухаживать за ногтями. | 1 | 7.10.25 | Беседа по теме урока. Просмотр обучающего мультфильма. |  |
| 7 | Гигиена кожи. | 1 | 14.10.25 | Просмотр обучающего мультфильма. Беседа. Отгадывание стихотворных загадок о видах спорта. |  |
| 8 | Если кожа повреждена. | 1 | 21.10.25 | Беседа по теме. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка (упражнения для осанки). |  |
| 9 | Питание – необходимое условие для жизни. | 1 | 11.11.25 | Беседа по теме. Дид.игра «Доскажи словечко». Оздоровительная минутка (массаж пальцев рук и кисти). |  |

**II четверть**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Виды деятельности** | **Примечание** |
| 1 | Режим дня. | 1 | 18.11.25 | Беседа о режиме дня. Анализ ситуаций. Игра «Люблю-не люблю». |  |
| 2 | Сон – лучшее лекарство. | 1 | 25.11.25 | Беседа по теме. Слушание колыбельных. Чтение стихотворения С.Михалкова «Не спать». Обсуждение. |  |
| 3 | Поведение в школе. | 1 | 2.12.25 | Игры «Знаешь ли ты правила?», «Закончи строчку». Оздоровительная минутка «Покажи животное». |  |
| 4 | Полезные привычки. | 1 | 9.12.25 | Беседа по теме. Игра «Да-нет». Оздоровительная минутка «Гимнастика для глаз», «Самомассаж ушей». |  |
| 5 | Осанка – стройная спина. | 1 | 16.12.25 | Беседа по теме. Рассматривание иллюстраций с правильной посадкой за партой. Упражнения для осанки. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам». |  |
| 6 | Почему мы болеем. | 1 | 23.12.25 | Беседа по теме урока. Оздоровительная минутка. Творческая работа (коллаж «Полезно-вредно») |  |
| 7 | Признаки болезни. | 1 | 30.12.25 | Беседа по теме. Стихотворение С.Михалкова «Грипп». |  |
| 8 | Час подвижной игры. | 1 | 13.1.26 | Подвижные игры «Солнышко и дождик», «Курочка с цыплятами», «Пройди по мостику». |  |

**III четверть**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Виды деятельности** | **Примечание** |
| 1 | Правила безопасного поведения дома. | 1 | 20.1.26 | Беседа по теме урока. Рассматривание ситуаций, анализ. Оздоровительная минутка. Обучающий мультфильм  . |  |
| 2 | Правила безопасного поведения на улице. | 1 | 27.1.26 |  |
| 3 | Правила безопасного поведения в транспорте. | 1 | 3.2.26 |  |
| 4 | Если ты потерялся. | 1 | 10.2.26 |  |
| 5 | Как обращаться с домашними животными. | 1 | 17.2.26 | Беседа о правильном общении с домашними животными. Просмотр обучающего мультфильма |  |
| 6 | Животные на улице. | 1 | 24.2.26 | Беседа по теме. Рассматривание ситуативных иллюстраций. Обсуждение. |  |
| 7 | Почему нужно слушаться маму и папу. | 1 | 3.3.26 | Беседа. Чтение отрывка из рассказа Е.Чарушина «Курочка». Обсуждение ситуации. |  |
| 8 | Как вести себя с незнакомыми людьми. | 1 | 10.3.26 | Беседа. Обучающие ситуации. Чтение стихов «Азбука безопасности». |  |
| 9 | Как сообщить, если у тебя что-то болит. | 1 | 17.3.26 | Беседа. Практикум «Покажи где болит». Игра «Закончифразу» (показ рукой). |  |
| 10 |  | 1 | 24.3.26 |  |  |
| 11 |  | 1 | 7.4.26 |  |  |
| 12 | Если на улице гололед. | 1 | 14.4.26 | Беседа. Рассматривание и анализ ситуаций. |  |
| 13 |  | 1 | 21.4.26 |  |  |
| 14 |  | 1 | 28.4.26 |  |  |
| 15 | Скорая помощь. | 1 | 5.5.26 | Просмотр обучающего мультфильма. Беседа. |  |
| 16 | Правила пользования носовым платком. | 1 | 12.5.26 | Беседа. Практическая работа. Оздоровительная минутка. |  |
| 17 | Гигиена одежды. | 1 | 19.5.26 | Практикум по стирке носков. |  |
| 18 | Гигиена жилья. | 1 | 26.5.26 | Практикум ( вытирание пыли с поверхностей). |  |
| 19 | Долой грязь. | 1 |  | Практикум (мытье пола). |  |
| 20 | Урок-праздник «День здоровья». | 1 |  | Игры-сорревнования. |  |

**IV четверть**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Виды деятельности** | **Примечание** |
| 1 | Правильное питание. | 1 |  | Беседа. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». |  |
| 2 | Сюжетно-ролевая игра «Приготовим обед». | 1 |  | Беседа. Игра. Коллаж «Продукты для супа». |  |
| 3 | Привычка брать в рот несъедобные предметы. | 1 |  | Беседа по теме урока. Рассматривание и анализ ситуативных иллюстраций. |  |
| 4 | Я гуляю во дворе. | 1 |  | Беседа. Обучающий мультфильм. |  |
| 5 | Если солнечно и жарко. | 1 |  | Беседа «Безопасность в жаркую погоду». Просмотр обучающего мультфильма. Оздоровительная минутка. |  |
| 6 | Какую воду пить нельзя, а какую можно. | 1 |  | Беседа. Рассматривание иллюстраций, решение ситуативных задач. |  |
| 7 | Укусы насекомых и змей. Как уберечься? | 1 |  | Беседа. Анализ ситуации. Чтение отрывка из стихотворения С.Михалкова «Вдруг какой-то страшный зверь». |  |
| 8 | Вот и лето пришло. Как не попасть в беду на летних каникулах. | 1 |  | Беседа. Анализ ситуаций. Подвижные игры. |  |