**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) | «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 8 «В » класса**

**на 2025-2026 учебный год**

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

Разработала:

Поволоцкая Светлана Васильевна

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по «Правилам здорового образа жизни» для 8 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-** формирование условий для формирования личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

**Задачи:**

**Формирование**  представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие; навыков конструктивного общения; потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

**Учебно-тематический план**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема | Количество часов |
| *Азбука питания* | 10 |
| *Профилактика простудных заболеваний* | 4 |
| *Игры разных народов* | 10 |
| *Правила безопасности дома и на улице* | 10 |
| Всего | 34 |

Программа предусматривает следующее количество часов в 8 классе – 1 час в неделю – 34 учебных недели – всего 34 часа.

**Содержание программы**

Программа каждого года обучения состоит из нескольких блоков:

Содержание этих блоков дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ. В программе в соответствии с возрастом обучающихся рассматриваются:

* основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
* особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;
* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* основы рационального питания;
* правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепление здоровья;
* основы развития познавательной сферы;
* свои права и права других людей;
* общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
* знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы 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.

**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** |
| Обучающиеся должны  ***знать:***  - правила гигиены повседневного быта;  - особенности физического развития школьника;  - показатели самоконтроля за состоянием своего здоровья;  - основные правила закаливания организма;  - основы рационального питания;  - способы воспитания двигательных способностей;  - основные виды движения;  - виды подвижных игр;  - правила игры;  - малые формы двигательной активности;  - особенности воздействия двигательной активности на организм человека.  Обучающиеся должны  ***уметь:***  - применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового  образа жизни;  - самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;  - играть в подвижные игры, соблюдая правила;  - применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях. | Обучающиеся должны  ***знать:***  - правила гигиены повседневного быта;  - особенности физического развития школьника;  - основы рационального питания;  - малые формы двигательной активности;  - особенности воздействия двигательной активности на организм человека. Обучающиеся должны  ***уметь:***  - иметь элементарные представления о правилах гигиены;  - иметь элементарные представления об организации труда и отдыха.  - иметь элементарные представления о правила рационального питания; |

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Правила здорового образа жизни»:**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**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 по годам обучения** |
| **8 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. | * Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);   В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить |
| 1. ***Регулятивные:*** | * Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. * Проговаривать последовательность действий на уроке. * Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану. * Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала. * Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.   Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов). |
| 1. ***Познавательные:*** | Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).  Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.  Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.  Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).  Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета. |
|  | Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.   * Слушать и понимать речь других. * Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог). * Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. * Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).   Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах. |

**Оздоровительные результаты программы**:

Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

* Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

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.

**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)  28 августа 2025 года | Утверждено и введено в действие приказом  от 28 августа 2025 г. № 312 |
|  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**по внеурочной деятельности**

**«Правила здорового образа жизни»**

**для 8 «В » класса**

**на 2025-2026 учебный год**

Разработала:

Поволоцкая Светлана Васильевна

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Кол-во часов | Дата | Основные виды деятельности | Примечание |
| 1 | Вредные привычки. | 1 |  | Беседа: «Вредные привычки».  Рассматривание сюжетных картинок и ответы на вопросы.  Д/и «Хорошо-плохо» |  |
| 2 | Вредные привычки. | 1 |  | Беседа: «Вредные привычки и их влияние на здоровье». Познавательная игра: «Всё о вредных привычках»  Игра:«Да-нет». |  |
| 3 | Азбука питания. | 1 |  | Беседа: «Питание в разное время года».  Д/и «Овощи, ягоды и фрукты-витаминные продукты». |  |
| 4 | Лекарственные и пищевые отравления. | 1 |  | Беседа: «Как избежать отравлений». Повторение правил безопасности при использовании лекарственных препаратов.  Знакомство с причинами, вызывающие пищевые отравления. |  |
| 5 | Профилактика простудных заболеваний. | 1 |  | Знакомство с комплексом упражнений для профилактики простудных заболеваний. Выполнение упражнений для профилактики простудных заболеваний. |  |
| 6 | Глаза – главные помощники человека. | 1 |  | Беседа: «Глаза – наши помощники». Знакомство с упражнениями для профилактики ухудшения зрения. Познакомить с правилами гигиены глаз.  Рассматривание картинок и обсуждение ситуаций: «Что для глаз хорошо а что плохо» |  |
| 7 | Сам себе доктор. | 1 |  | Знакомство с Су-Джок терапией. Выполнение комплекса упражнений с массажными мячиками Су-Джок. |  |
| 8 | Проект: «Мой путь к здоровью». | 1 |  | Беседа: «Режим дня»  Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики.  Игра упражнение: «Прятки». Чтение произведения К. Чуковского «Мойдодыр», обсуждение прочитанного. |  |
| 9 | Проект: «Мой путь к здоровью». | 1 |  | «Паралимпийские игры» (просмотр видеофрагментов)  Беседа: «Моё питание»  Игра упражнение: «Потянемся» »; «Моем руки»  Д/и «Овощи и фрукты-полезные продукты» |  |
| 10 | Игра: «По тропе здоровья». | 1 |  | Выполнение заданий и упражнений по станциям:   * 1. «Витаминная»   2. «Чистюлькина»   3. «Всезнайка»   4. «Режим дня»   5. «Спортивная» |  |
| 11 | Подвижные игры.» «У медведя во бору» | 1 |  | Познакомить с правилами игры. Договориться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. |  |
| 12 | Подвижные игры. «Волк и гуси» | 1 |  |  |
| 13 | Подвижные игры. «Салки» | 1 |  |  |
| 14 | Подвижные игры. «Жмурки» | 1 |  |  |
| 15 | Спортивные игры и эстафеты. | 1 |  | Выполнение упражнений по развитию координации движений, мышечной силы, гибкости, выносливости. |  |
| 16 | Спортивные игры и эстафеты. | 1 |  |  |
| 17 | Спортивные игры и эстафеты. | 1 |  | Выполнять упражнения по развитию координации движений, мышечной силы, гибкости, выносливости. |  |
| 18 | Спортивные игры и эстафеты. | 1 |  |  |
| 19 | Игры разных народов. «Ручеёк» (Россия) | 1 |  | Познакомить с играми разных народов. Договориться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. |  |
| 20 | Игры разных народов. «Хлоп-хлоп-убегай» (Белоруссия) | 1 |  |  |
| 21 | Игры разных народов.«Угадай и догони» *(Татарстан)* | 1 |  |  |
| 22 | Игра-путешествие «В стране дорожных знаков». | 1 |  | Игра «Разрешено-запрещено».  Выполнение заданий по эстафетам:  - «Дорожные знаки»  - «Пешеходный переход»  - «Подземный переход»  - «Собери светофор»  - «Провези машину» |  |
| 23 | Элементы улиц и дорог. | 1 |  | Просмотр презентации: «Элементы улиц и дорог». Познакомить с правилами перехода дороги на нерегулируемом перекрёстке. Разбор ситуаций.  Игра «Это я, это я, это все мои друзья» |  |
| 24 | Правила перехода улиц и дорог. | 1 |  | Беседа: «Основные правила безопасного поведения на дороге для пешеходов.  Повторение правил безопасного перехода улиц. Разбор ситуаций.  Игра: «Сигналы светофора» |  |
| 25 | Железнодорожный переезд. | 1 |  | Познакомить с дорожным знаком «Железнодорожный переезд».  Знакомство с железнодорожным транспортом и элементарными правилами поведения в зоне железной дороги. |  |
| 26 | Работа над проектом по теме «Безопасный путь». | 1 |  | Игра: «Дорожные умнички»  Игра: «Дорожный лабиринт»  Игра: «Когда мы пассажиры»  Игра: «Дорожные задачи». |  |
| 27 | Игра «Школа светофорных наук». | 1 |  | Отгадывание загадок, нахождение нужной картинки ( специальный транспорт).  Игра «Доскажи словечко».  Игра «Да-нет».  Подвижна игра «Светофор».  Викторина «Это я, это я, это все мои друзья».  Игра «Собери дорожный знак».  Игра: «Разрешается-запрещается». |  |
| 28 | Азбука пожарной безопасности. | 1 |  | Просмотр презентации: «Причины пожара».  Повторение правил поведения во время пожара.  Рассматривание плаката «Пожарная безопасность». |  |
| 29 | Правила безопасности дома. | 1 |  | Повторить правила техники безопасности на кухне, ванной, коридоре, балконе. Рассматривание картинок и обсуждение ситуаций по теме. |  |
| 30 | Как уберечься от укусов насекомых. | 1 |  | Просмотр презентации: «Насекомые - вред и польза».  Беседа: «Укусы насекомых и защита от них».  Игра «Верно - неверно» |  |
| 31 | Как уберечься от ушибов и переломов. | 1 |  | Презентация: «Как уберечься от травмы». Рассматривание плаката «Виды травм». Ответы на вопросы.  Повторить последовательность действий при травме. |  |
| 32 | Как уберечься от ушибов и переломов. | 1 |  | Беседа: «Что ребятам нужно знать, чтобы травмы избежать!»  Повторить правила поведения на перемене. Игра «Верно - неверно» |  |
| 33 | Правила безопасности во время грозы. | 1 |  | Просмотр презентации: «Явление природы-гроза».  Чтение стихотворения Ф Тютчева «Весенняя гроза».  Рассматривание картины К.Е. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Ответы на вопросы.  Повторение правил поведения во время грозы. |  |
| 34 | Правила безопасности во время грозы. | 1 |  | Рассматривание картины К.Е. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Ответы на вопросы.  Повторение правил поведения во время грозы.  Игра «Верно-неверно» |  |
| 35 | Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». | 1 |  | Выполнение заданий по остановкам:  - «Личная гигиена»  - «Здоровое питание»  - «Режим дня»  - «Спортивная»  - «Прогулка» |  |

.