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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласована»  РуководительМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_(Довгаль Э.А )  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 и безопасности»**

**для 6 «Г» класса**

**на 2025-2026 учебный год**

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

|  |
| --- |
| Разработала:  учитель Приезжая Ольга Алексеевна |

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по правилам здорового образа жизни и безопасности для 6 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 обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья.

**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. Учиться использовать полученные знания в повседневной жизни.

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

реакции.

**Учебно-тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | 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 предмета**

**«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.

**«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** |
| 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; |

***Личностные результаты:***

- 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;

- вести безопасный, здоровый образ жизни.

**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** |
| **6 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; - нахождение своего набора индивидуальных заданий;  - радоваться вместе с детьми; Выполнение действие способом рука-в-руке; - подражать действиям, выполняемыми педагогом; последовательно выполнять отдельные операции действия по образцу педагога; - выполнять действия с опорой на картинный план с помощью педагога. |
| ***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. |

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения:**

Спортивный инвентарь. Плакаты: «Основы безопасности и жизнедеятельности», «Безопасное поведение школьника», «Правила личной гигиены», «Дневник твоего здоровья».

**Список методической литературы:**

1. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе 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., 1990.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»  Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_(Довгаль Э.А)  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 и безопасности»**

**для 6 «Г» класса**

**на 2025-2026 учебный год**

|  |
| --- |
| Разработала:  учитель Приезжая Ольга Алексеевна |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Основные виды деятельности** | **Примечание** |
| 1 | Вредные привычки | 1 | 05.09.25 | Просмотр видеоролика на тему « Вредные привычки» Получать установку на здоровый образ жизни.  Беседа на тему «Вредные привычки» Учиться самостоятельности. Учиться нести личную ответственность за свои поступки. Работа на альбомном листе, с гуашью. |  |
| 2 | Вредные привычки | 1 | 12.09.25 |  |
| 3 | Азбука питания. | 1 | 19.09.25 | Просмотр презентации на тему « Правильное питание» Учиться включать в свой рацион питания полезные продукты. Учиться формулировать собственное мнение и позицию.  Получать установка на здоровый образ жизни. Дидактическая игра с карточками «Правильное питание» |  |
| 4 | Как избежать отравлений. | 1 | 26.09.25 | Просмотр презентации « Отравление» Учиться следовать нормам здоровьесберегающего поведения. Учиться применять установленные правила. Получать установка на здоровый образ жизни. |  |
| 5 | Простудные заболевание. | 1 | 03.10.25 | Просмотр видеоролика «Простудные заболевание» Выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний. Получать установка на здоровый образ жизни. |  |
| 6 | Глаза – главные помощники человека. | 1 | 10.10.25 | Просмотр плаката «Человек» Просмотр видеоролика «Для чего человеку глазки» Учиться следовать нормам здоровьесберегающего поведения. Выполнять упражнения для профилактики ухудшения зрения. Учиться применять установленные правила. |  |
| 7 | Сам себе доктор. Су-Джок терапия. | 1 | 17.10.25 | Просмотр мультфильма «Доктор Айболит» Беседа на тему «Доктор» Выполнять упражнения Су-Джок терапии. Получать установка на здоровый образ жизни. Аппликация «Доктор» работа с цветным картоном. |  |
| 8 | «Мой путь к здоровью». | 1 | 24.10.25 | Беседа на тему «Мой путь к здоровью» Дидактическая игра с карточками «Здоровый образ жизни» Учиться нести личную ответственность за свои поступки.  Просмотр видеоролика «Путь к здоровью» Работа с пластилином «Здоровый образ» Учиться следовать нормам здоровьесберегающего поведения.Учиться формулировать и удерживать задачу. |  |
| 9 | «Мой путь к здоровью». Закрепление | 1 | 07.11.25 |  |
| 10 | Игра «По тропе здоровья». | 1 | 14.11.25 | Получать установка на здоровый образ жизни.Учиться нести личную ответственность за свои поступки.Учиться следовать нормам здоровьесберегающего поведения. |  |
| 11 | Подвижные игры.» «У медведя во бору» | 1 | 21.11.25 | Беседа о технике безопасности. Просмотр видеоролика «О подвижных играх» Играть в подвижные игры.Учитьсядоговариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  Учиться задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром . Учиться уступать. Играть в паре, по одному, и в команде. |  |
| 12 | Подвижные игры. «Волк и гуси» | 1 | 28.11.25 |  |
| 13 | Подвижные игры. «Салки» | 1 | 05.12.25 |  |
| 14 | Подвижные игры. Жмурки | 1 | 12.12.25 |  |
| 15 | Спортивные игры и эстафеты. | 1 | 19.12.25 | Учитьсядоговариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  Учиться задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром . Учиться уступать. Играть в паре, по одному, и в команде. Выполнять упражнения по развитию координации движений, мышечной силы, гибкости. Получать установка на здоровый образ жизни. |  |
| 16 | Спортивные игры и эстафеты. | 1 | 26.12.25 |  |
| 17 | Спортивные игры и эстафеты. | 1 | 16.01.26 |  |
| 18 | Спортивные игры и эстафеты. | 1 | 23.01.26 |  |
| 19 | Игры разных народов. «Ручеёк» (Россия) | 1 | 30.01.26 | Знакомятся с играми разных народов. Просмотр видеоролика на тему « Игры разных народов» Беседа о каждой игры разных народов. Выполнять упражнения по развитию координации движений, мышечной силы, гибкости. Учиться работать в паре, команде, и по одному. |  |
| 20 | Игры разных народов»Хлоп-хлоп-убегай» (Белоруссия) | 1 | 06.02.26 |  |
| 21 | Игры разных народов.«Угадай и догони»*(Татарстан)* | 1 | 13.02.26 |  |
| 22 | Игра-путешествие «В стране дорожных знков». | 1 | 20.02.26 | Беседа «Правило безопасности на дорогах» Просмотр видеоролика «Дорожные знаки» Учиться соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог. Работа на альбомном листе «Дорожные знаки» с помощью кисточки и гуаши. |  |
| 23 | Элементы улиц и дорог: дорожная разметка. | 1 | 27.02.26 | Просмотр видеоролика «Дорожная разметка» Дидактическая игра с помощью конструктора «Дорожная разметка» Учиться собирать, обрабатывать, анализировать и передавать информацию.Учиться соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог. |  |
| 24 | Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог». | 1 | 06.03.26 | Беседа «Техника безопасности перехода улиц и дорог» Учиться соблюдать правила дорожного движения. Учиться нести личную ответственность за свои поступки. |  |
| 25 | Железнодорожный переезд. | 1 | 13.03.26 | Просмотр видеоролика «Железнодорожный переезд» Учиться соблюдать правила дорожного движения. Учиться нести личную ответственность за свои поступки. Работа на альбомном листе «Железнодорожный переезд» с помощью цветных карандашей. |  |
| 26 | Друзья Мойдодыра – вода и мыло. | 1 | 20.03.26 | Просмотр мультфильма «Мойдодыр» Беседа о мультфильме. Работа на альбомном листе раскрасить цветными карандашами изображение «Мойдодыр» Экскурсия в умывальную комнату для «Мытья рук» с мылом. Беседа для сего нам вода, и мыло. |  |
| 27 | Путешествие в страну Зубной щетки. | 1 | 27.03.26 | Просмотр видеоролика «Чистим зубы с тетушкой Совой» Беседа «Для чего нам зубная щетка» Экскурсия в умывальную комнату «Чистим зубы» (каждый с зубной щеткой чистит себе зубы) Работа на А4 раскраска «Зубной щетки» Практическое задание «Чистим зубы» в умывальной комнате. |  |
| 28 | Как вести себя во время пожара в школе. | 1 | 10.04.26 | Беседа на тему « Пожар в школе» Просмотр видеоролика «Как себя вести при пожаре в школе» Прослушивание инструкции о технике безопасности. Учиться соблюдать правила пожарной безопасности. Учиться нести личную ответственность за свои поступки. Тренировочное обучение с учащимися (с обучающимися спуститься через пожарный выход соблюдая меры безопасности.) |  |
| 29 | Правила техники безопасности на кухне, ванной, коридоре, балконе. | 1 | 17.04.26 | Просмотр видеоролика « Правила безопасности на кухне, ванной, коридоре ,балконе»  Беседа на тему « Что можно а что нельзя» |  |
| 30 | Как уберечься от укусов насекомых. | 1 | 24.04.26 | Просмотр видеоролика на тему «Укусы насекомых» Беседа на тему «Что нужно делать при укусе» Учиться соблюдать правила техники безопасности на природе. Дидактическая игра «Насекомые» карточки. |  |
| 31 | Как уберечься от ушибов и переломов. | 1 | 08.05.26 | Просмотр видеоролика на тему «Уберечься от ушибов и переломов» Беседа на тему « ушибы и переломы» Учиться соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе. Учиться нести личную ответственность за свои поступки. |  |
| 32 | Как уберечься от ушибов и переломов. Закрепление | 1 | 15.05.26 | Беседа на тему «Ушибы и переломы» Просмотр картинок. Учиться соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе. Учиться нести личную ответственность за свои поступки  Работа с разрезными картинками. |  |
| 33 | Правила безопасности во время грозы. | 1 | 22.05.26 | Просмотр видеоролика «Безопасное место во время грозы»  Беседа «Что такое гроза» Работа с цветным картонам «Гроза» |  |
| 34 | «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». | 1 | Просмотр видеоролика «Я здоровье берегу» Учиться соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе. Учитьсянестиличнуюответственностьзасвоипоступки. Работа на альбомном листе раскраска на тему «Я здоровье берегу» |  |