

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

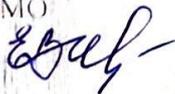
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО «БРАТСКИЙ РАЙОН»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ТАРМИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

**РЕКОМЕНДОВАНО**

Заседание НМО учителей  
гуманитарного цикла  
МКОУ «Тарминская  
СОШ»

Протокол №1  
от «28» августа 2024г.

Руководитель МО  
Иванчук Е. В.



**РАССМОТРЕНО**

На педагогическом совете  
Протокол №1  
от «30» августа 2024г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заседание МС  
МКОУ «Тарминская СОШ»  
Протокол №1  
от «30» августа 2024г.  
Зам. директора по УВР  
Шимон Г. Ю.



**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ № 56/5од  
от «02» 09 2024 г.

Директор МКОУ

«Тарминская СОШ»

МО «Братский район»

Иванчук Е. В.

МКОУ

«Тарминская

СОШ»

Для документов



Программа внеурочной деятельности  
«Азбука здоровья»

К АДАптиРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ  
5-9 классы

Тарма, 2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа реализуется в образовательной организации. В ней созданы все условия для полноценного пребывания обучающихся с умственной отсталостью в течение дня, содержательном единстве учебного, воспитательного и коррекционно-развивающего процессов.

### **Цели программы:**

- формирование мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья;
- развитие познавательной активности, творческих способностей, любознательности, расширение кругозора учащихся; развитие умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации; развитие умения проводить самостоятельные наблюдения;
- воспитание потребностей к здоровому образу жизни при решении задач обучения, развития и воспитания обучающихся с умственной отсталостью акцент делается на задаче развития: знания и умения являются не самоцелью, а средством развития интеллектуальной и эмоциональной сферы, творческих способностей учащихся, личности ребёнка.

### **Задачи программы:**

*Оздоровительные задачи* направлены на:

- охрану жизни и укрепление здоровья воспитанников;
- гармоничное психосоматическое развитие;
- совершенствование защитных функций организма, повышение устойчивости к различным заболеваниям, увеличение работоспособности;
- формирование правильной осанки, развитие сводов стопы, укрепление связочно-суставного аппарата, развитие гармоничного телосложения, регулирование роста и массы костей, развитие мышц лица, туловища, рук, ног, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов - сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др.

*Образовательные задачи* предполагают:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных, качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости);
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);
- формирование мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья;

-развитие познавательной активности, творческих способностей, любознательности, расширение кругозора учащихся; развитие умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации; развитие умения проводить самостоятельные наблюдения.

*Воспитательные задачи* направлены на:

- формирование творческой, разноплановой и гармонично развитой личности;
- потребность в ежедневных физических упражнениях;
- умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- самостоятельность творчество, инициативность;
- самоорганизация, стремление к взаимопомощи;
- стремление к помощи взрослому в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр.

*Коррекционно-развивающие задачи* направлены на:

- преодоление недостатков двигательной сферы, физического и психического развития детей с ОВЗ;
- улучшение анатомно-физиологического статуса детей предполагает коррекцию неправильных установок опорно-двигательного аппарата (отдельных конечностей, стопы, кисти, позвоночника);
- нормализацию мышечного тонуса; преодоление слабости отдельных мышц; улучшение подвижности в суставах;
- сенсорное обогащение: улучшение мышечно-суставного чувства и тактильных ощущений;
- формирование вестибулярных реакций;
- преодоление недостаточности в деятельности нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма ребенка.

### **Общая характеристика программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья»**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» (спортивно – оздоровительное направление) направлена на создание воспитывающей среды, обеспечивающей развитие спортивно-оздоровительных, социальных, интеллектуальных интересов обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

**Принципы**, лежащие в основе программы:

- доступности;
- наглядности(иллюстративность, наличие дидактических материалов);

- демократичности и гуманизма;
- научности.

**Формы организации:**

- Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия: соревнования, спортивные турниры, Дни здоровья.
- Физкультминутки на уроках, организация прогулок на свежем воздухе.
- Беседы, интерактивные игры, конкурсы газет и рисунков о спорте, акции по ЗОЖ.
- Подвижные игры корригирующего и общеукрепляющего характера.

**Место в учебном плане:** объём программы рассчитан на 34 часа в год, 1 час в неделю. Продолжительность одного занятия – 20-30 минут.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате реализации программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья» (спортивно - оздоровительное направление) должно обеспечиваться достижение обучающимися с умственной отсталостью:

### ***Воспитательные результаты:***

- **первый уровень результатов** - приобретение обучающимися с умственной отсталостью социальных знаний о ближайшем окружении и о себе, об общественных нормах, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе и т. п.;

- **второй уровень результатов** - получение опыта переживания и позитивного отношения к результатам своего труда, позитивное отношение к результатам других детей, первое практическое подтверждение приобретённых знаний;

- **третий уровень результатов** - получение обучающимися с умственной отсталостью начального опыта самостоятельного общественного действия, формирование социально приемлемых моделей поведения, эффекта - последствия результата, того, к чему привело достижение результата (развитие обучающегося как личности, формирование его социальной компетентности, чувства патриотизма и т. д.).

### ***Основные личностные результаты внеурочной деятельности по программе «Азбука здоровья»:***

- ценностное отношение и любовь к близким;
- готовность следовать здоровому образу жизни;
- расширение круга общения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных игровых ситуациях;
- умение взаимодействовать с людьми, работать в коллективе;
- владение основными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- способность элементарно организовывать свою деятельность.

### ***Результативность внеурочной деятельности предполагает:***

- играть активно, самостоятельно и с удовольствием;
- понимать роль и значение правильного питания для укрепления здоровья;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;
- понимать значение режима дня и правильного питания для здоровья человека.

### ***К концу года обучающиеся научатся:***

- понимать роль правильного питания для здоровья человека,
- соблюдать правила питания,
- выполнять санитарно-гигиенические требования питания,

- соблюдать правила культуры поведения за столом,
- составлять меню приёма пищи,
- соблюдать режим питания.

**В результате обучения обучающиеся овладеют:**

- знаниями о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- навыками укрепления здоровья;
- знаниями о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и готовности выполнять эти правила;
- навыками правильного питания как составной части здорового образа жизни.

**К концу изучения курса обучающиеся получают возможность научиться:**

- правильно питаться;
- отличать полезные продукты от вредных для здоровья;
- соблюдать правила этикета за столом;
- вести здоровый образ жизни.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»**

### **5 класс**

- Раздел 1. Дружи с водой – 2 ч.
- Раздел 2. Забота о глазах – 3 ч.
- Раздел 3. Уход за ушами – 2 ч.
- Раздел 4. Уход за зубами – 3 ч.
- Раздел 5. Уход за руками и ногами -3 ч.
- Раздел 6. Забота о коже – 2 ч.
- Раздел 7. Как следует питаться – 3 ч.
- Раздел 8. Наш сон и настроение – 5 ч.
- Раздел 9. Кто с закалкой дружит, никогда не тужит – 4 ч.
- Раздел 10. Подвижные игры на воздухе – 7 ч.

### **6 класс**

- Раздел 1. Наш организм – сложная система – 12 ч.
- Раздел 2. Безопасность в сети Интернет – 3 ч.
- Раздел 3. Человек и природа – 9 ч.
- Раздел 4. Питание – 2 ч.
- Раздел 5. Подвижные игры на воздухе – 8 ч.

### **9 класс**

- Введение – 1
- Раздел 1. Антропогенная среда и здоровье человека – 13 ч.
- Раздел 2. Инфекционные заболевания – 5 ч.
- Раздел 3. Влияние образа жизни на состояние здоровья – 4 ч.
- Раздел 4. Питание – 5 ч.
- Раздел 5. Оказание первой помощи – 6 ч.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 класс

| №  | Тема  | Кол-во |
|----|---|--------|
|    | <b>Дружи с водой – 2</b>  |        |
| 1  | Советы доктора Воды   | 1      |
| 2  | Друзья Вода и мыло  | 1      |
|    | <b>Забота о глазах – 3</b>  |        |
| 3  | Глаза – главные помощники человека  | 1      |
| 4  | Правила бережного отношения к зрению  | 1      |
| 5  | Гимнастика для глаз   | 1      |
|    | <b>Уход за ушами – 2</b>  |        |
| 6  | Чтобы уши слышали   | 1      |
| 7  | Чтобы сберечь органы слуха необходимо...                                    | 1      |
|    | <b>Уход за зубами 3</b>   |        |
| 8  | Изучаем полость рта   | 1      |
| 9  | Почему болят зубы?  | 1      |
| 10 | Чтобы зубы были здоровыми   | 1      |
|    | <b>Уход за руками и ногами – 3</b>  |        |
| 11 | «Рабочие инструменты» человека.   | 1      |
| 12 | Когда причина болезни - грязные руки.                                       | 1      |
| 13 | Пальчиковая гимнастика «Замок-чудак».                                       | 1      |
|    | <b>Забота о коже – 2</b>  |        |
| 14 | Зачем человеку кожа.  | 1      |
| 15 | Если кожа повреждена.   | 1      |
|    | <b>Как следует питаться – 3</b>   |        |
| 16 | Питание – необходимое условие для жизни человека.                           | 1      |
| 17 | Здоровая пища для всей семьи.   | 1      |
| 18 | Витамины растут на ветке, витамины растут на грядках.                       | 1      |
|    | <b>Наш сон и настроение – 5</b>   |        |
| 19 | Сон – лучше лекарство.  | 1      |
| 20 | Как сделать сон полезным?   | 1      |
| 21 | Настроение в школе.   | 1      |
| 22 | Настроение после школы.   | 1      |
| 23 | Поведение в школе.  | 1      |
|    | <b>Кто с закалкой дружит, никогда не тужит – 4</b>                          |        |
| 24 | Если хочешь быть здоров. Основные принципы закаливания.                     | 1      |
| 25 | Закаливание воздухом.   | 1      |
| 26 | Закаливание водой.  | 1      |
| 27 | Солнечные ванны.  | 1      |
|    | <b>Подвижные игры на воздухе – 7</b>  |        |
| 28 | Игры с мячом на спортивной площадке «Мяч сквозь обруч», «Попади в корзину». | 1      |
| 29 | «Играйте вместе с нами».  | 1      |
| 30 | «Веселые классики».   | 1      |
| 31 | «Зарничка».   | 1      |
| 32 | «Горячий мяч».  | 1      |
| 33 | «Кто быстрее».  | 1      |
| 34 | Итоговое занятие «Семь С» (спортивное состязание).                          | 1      |

**6 класс**

| №  | Тема   | Кол-во |
|----|--|--------|
|    | <b>Наш организм – сложная система – 12</b>                   |        |
| 1  | Мозг – центр управления.                                     | 1      |
| 2  | Развиваем память и внимание.                                 | 1      |
| 3  | Эмоции. Берём их под контроль.                               | 1      |
| 4  | Игра «Мегамозг».   | 1      |
| 5  | Дышите! Не дышите!   | 1      |
| 6  | Сердце: берегите свой мотор!                                 | 1      |
| 7  | Подсчитываем пульс.  | 1      |
| 8  | О чём расскажет анализ крови.                                | 1      |
| 9  | Скелет и мышцы – наша опора.                                 | 1      |
| 10 | Кожа – граница на замке.                                     | 1      |
| 11 | Органы чувств и забота о них.                                | 1      |
| 12 | Викторина «Как устроен человек».                             | 1      |
|    | <b>Безопасность в сети Интернет – 3</b>                      |        |
| 13 | Как себя вести при работе с компьютером, чтобы не было беды. | 1      |
| 14 | Как сохранить глаз зорким.                                   | 1      |
| 15 | Гимнастика для глаз.   | 1      |
|    | <b>Человек и природа – 9</b>                                 |        |
| 16 | Значение растений для здоровья человека.                     | 1      |
| 17 | Лекарственные растения.                                      | 1      |
| 18 | Лекарственные растения Иркутской области.                    | 1      |
| 19 | Ядовитые растения.   | 1      |
| 20 | Ядовитые растения Иркутской области.                         | 1      |
| 21 | Грибы. Знакомимся ближе.                                     | 1      |
| 22 | Одноклеточные грибы. Антибиотики.                            | 1      |
| 23 | Грибы Иркутской области.                                     | 1      |
| 24 | Значение животных для здоровья человека.                     | 1      |
|    | <b>Питание – 2</b>   |        |
| 25 | Сбалансированное питание: белки, жиры и углеводы.            | 1      |
| 26 | Продукты питания, содержащие основные источники витаминов.   | 1      |
|    | <b>Подвижные игры на воздухе – 8</b>                         |        |
| 27 | Игра из Чили «Беги, Гуарачи, беги!».                         | 1      |
| 28 | Игра из Греции «Агалмата».                                   | 1      |
| 29 | Игра из Пакистана «Верх –низ».                               | 1      |
| 30 | Игра из Ганы «Пилоло!».                                      | 1      |
| 31 | Игра из Перу «Калабаса!».                                    | 1      |
| 32 | Игра из Новой Зеландии «Пунипуни!».                          | 1      |
| 33 | Игра из Бразилии «Большая кошка».                            | 1      |
| 34 | Итоговое занятие «Семь С» (спортивное состязание).           | 1      |

**9 класс**

| № | Тема  | Кол-во |
|---|---|--------|
|   | <b>Введение – 1</b>                                 |        |
| 1 | Что такое здоровье? (моё отношение к здоровью).     | 1      |
|   | <b>Антропогенная среда и здоровье человека – 13</b> |        |
| 2 | Естественная среда и здоровье человека.             | 1      |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 3  | Влияние на организм климатических факторов.              | 1 |
| 4  | Современное состояние природной среды.                   | 1 |
| 5  | Экологические проблемы и как с ними бороться.            | 1 |
| 6  | Последствия загрязнения атмосферы. Кислотные дожди.      | 1 |
| 7  | Опасные загрязнения почв.                                | 1 |
| 8  | Вода – основа жизни.                                     | 1 |
| 9  | Причины загрязнения воды.                                | 1 |
| 10 | Природная среда – источник инфекционных заболеваний.     | 1 |
| 11 | Растения и здоровье человека.                            | 1 |
| 12 | Лекарственные растения нашей местности.                  | 1 |
| 13 | Ядовитые лекарственные растения и их применение.         | 1 |
| 14 | ЗОЖ. Влияние комнатных растений.                         | 1 |
|    | <b>Инфекционные заболевания – 5</b>                      |   |
| 15 | Что такое грипп? (понятия об инфекционных заболеваниях). | 1 |
| 16 | Как уберечься от гриппа.                                 | 1 |
| 17 | Твой друг – носовой платок.                              | 1 |
| 18 | Если болен кто-то рядом. Инструктаж.                     | 1 |
| 19 | Профилактика инфекционных заболеваний. Прививки.         | 1 |
|    | <b>Влияние образа жизни на состояние здоровья – 4</b>    |   |
| 20 | Есть ли возраст у вредных привычек.                      | 1 |
| 21 | Сумей сказать НЕТ алкоголю.                              | 1 |
| 22 | Сумей сказать НЕТ наркотикам.                            | 1 |
| 23 | СПИД – коварная болезнь.                                 | 1 |
|    | <b>Питание – 5</b>                                       |   |
| 24 | Режим питания.   | 1 |
| 25 | Сбалансированное питание. Витамины. Иммунитет.           | 1 |
| 26 | Генномодифицированные продукты питания.                  | 1 |
| 27 | Пищевые отравления. Отравления грибами и ягодами.        | 1 |
| 28 | Опасность химического отравления.                        | 1 |
|    | <b>Оказание первой помощи – 6</b>                        |   |
| 29 | Первая помощь при ушибах.                                | 1 |
| 30 | Первая помощь при отравлении.                            | 1 |
| 31 | Первая помощь обморожении.                               | 1 |
| 32 | Первая помощь при тепловом ударе.                        | 1 |
| 33 | Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак.         | 1 |
| 34 | Итоговое мероприятие «Праздник Здоровья».                | 1 |