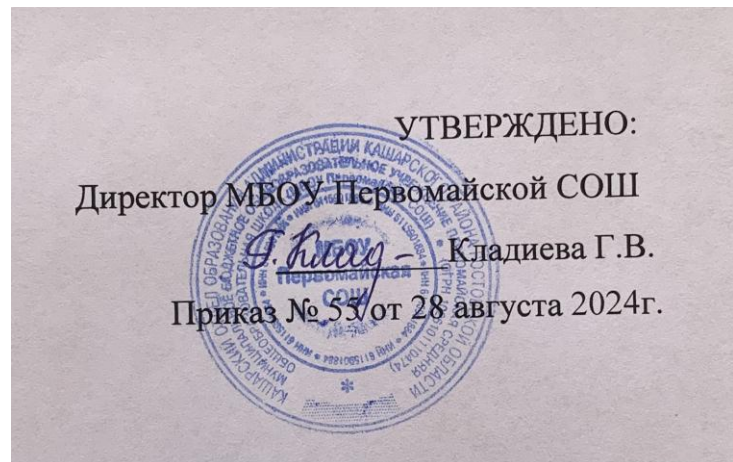


Первомайское Кашарского района Ростовской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Первомайская средняя общеобразовательная школа



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Шаги к здоровью»  
2024-2025 учебный год**

Уровень общего образования (класс): 6 класс  
(начальное общее)

Количество часов: 34 (1 час в неделю)

Педагог: Жарова Светлана Александровна

Категория: \_\_\_\_

Направленность: Проектно –исследовательская деятельность

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Шаги к здоровью» разработана в соответствии:

- требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), и на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 – «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

3. Учебный план АООП (вариант 2) на 2024-2025 учебный год

4. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

5. СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"

Рабочая программа составлена с учетом особенностей познавательной деятельности, эмоционально волевой регуляции, поведения старших школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и направлена на воспитание у обучающихся гражданственности, патриотизма, уважения к культурно-историческому наследию своего народа и своей страны, формирование основ социально ответственного поведения, нравственных чувств и этического сознания, трудолюбия, представлений об эстетических идеалах и ценностях.

**Цель:** создание условий для расширения знаний о способах укрепления здоровья, формирования необходимости соблюдения правил и норм поведения, обеспечивающих сохранение собственного здоровья и здоровья окружающих.

**Задачи:**

- Закрепление знаний о факторах, влияющих на физическое и психическое здоровье
- Обучение методам оздоровления организма и закаливания его;
- Закрепление знаний правил ПДД, правил пожарной безопасности, безопасного поведения дома и на улице;
- Формирование представлений о первой медицинской помощи
- Стимулирование к соблюдению режима дня, чередованию двигательной активности и отдыха

Курс имеет **коррекционную направленность.**

*Основными направлениями коррекционной работы являются:*

- коррекция недостатков моторики и совершенствование зрительно-двигательной координации;
- коррекция психических процессов;
- возможная коррекция мыслительной деятельности.

**Психолого-педагогическая характеристика обучающихся**

Умственная отсталость — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС). Развитие ребенка с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, приносящий качественные изменения в познавательную деятельность детей и их личностную сферу, что дает основания для оптимистического прогноза. Затруднения в психическом развитии детей с

умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (слабостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием условных связей, тугоподвижностью нервных процессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.). В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. Однако особая организация учебной и внеурочной работы, основанной на использовании практической деятельности; проведение специальных коррекционных занятий, оказывают положительное влияние на развитие интеллектуальной сферы, в частности овладение отдельными мыслительными операциями.

Меньший потенциал у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обнаруживается в развитии их мышления, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация.

Из всех видов мышления (наглядно-действенного, наглядно-образного и словесно-логического) у обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в большей степени недоразвито словесно-логическое мышление. Это выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта. Обучающимся присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: зачастую, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия. Использование специальных методов и приемов, применяющихся в процессе коррекционно-развивающего обучения, позволяет оказывать влияние на развитие различных видов мышления обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе и словесно-логического. Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их памяти. Недостатки памяти обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются не столько в трудностях получения и сохранения информации, сколько ее воспроизведения: вследствие трудностей установления логических отношений полученная информация может воспроизводиться бессистемно, с большим количеством искажений; при этом наибольшие трудности вызывает воспроизведение словесного материала. Особенности познавательной деятельности школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в особенностях их внимания, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения..

Для успешного обучения необходимы достаточно развитые представления и воображение. Представлениям детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) свойственна недифференцированность, фрагментарность, уподобление образов, что, в свою очередь, сказывается на узнавании и понимании учебного материала. У школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отмечаются недостатки в развитии речевой деятельности, физиологической основой которых является нарушение взаимодействия между первой и второй сигнальными системами, что, в свою очередь, проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической и синтаксической. Моторная сфера детей с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), как правило, не имеет выраженных нарушений. Психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в нарушении эмоциональной сферы. При легкой умственной отсталости эмоции в целом сохранены, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью. Волевая сфера учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью. Для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характерны следующие специфические образовательные потребности:

- раннее получение специальной помощи средствами образования;

- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе коррекционной работы;
- научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования;
- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;
- систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений;
- специальное обучение их «переносу» с учетом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций;
- обеспечении особой пространственной и временной организации общеобразовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся, демонстрирующих доброжелательное и уважительное отношение к ним;

### **Планируемые результаты освоения курса**

#### Личностные результаты:

- Эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности ребенка с педагогом.
- Формирование уважительного отношения к окружающим.
- Освоение доступных социальных ролей (обучающегося и т.д.).
- Развитие мотивов учебной деятельности.
- Развитие доброжелательности и отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми. □ Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### Предметные результаты:

- знают, что укрепляют и ослабляет здоровье
- понимают необходимость соблюдения режима дня
- соблюдают правила гигиены
- имеют представления о профилактических мероприятиях (болезни, травматизма)
- знают и соблюдают правила ПДД, противопожарной безопасности, безопасного поведения в быту и на улице
- имеют представления о первой доврачебной помощи
- знают приемы снятия напряжения и элементарные методы саморегуляции

#### Базовые учебные действия:

- умение слушать информацию, предлагаемую взрослым и сверстникам
- чтение и понимание схематических (знакомых) изображений и алгоритмов
- принимать предлагаемый план(алгоритм) работы и действовать с ним
- умение договариваться и взаимодействовать в процессе выполнения операций
- обращаться за помощью адекватно ситуации

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

В процессе оценки достижения планируемых результатов используются такие методы, как наблюдение, анализа результатов деятельности.

Я и другие.

Учеба и отдых

Гигиена

Профилактика болезней

Оздоровление

Профилактика вредных привычек  
 Профилактика травматизма  
 Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему  
 Противопожарная безопасность  
 Безопасная дорога  
 Это должен знать каждый

### Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с календарным учебным графиком работы МБОУ Первомайской СОШ, расписанием уроков на 2024-2025 учебный год количество часов по внеурочной деятельности в 6 классе составляет 1 час в неделю – 34 часа в год.

### Календарно-тематическое планирование

№  п / п	Наименование темы	Дата		Кол-во часов
		план	факт	
1	Внешние сходства и различия людей.	06.09		1
2	Части тела человека, их функциональное назначение. Мой друг не такой, как все.	13.09		1
3	Правила поведения во время урока.	20.09		1
4	Как надо отдыхать на перемене и почему.	27.09		1
5	Одежда для занятий, одежда для прогулок.	04.10		1
6	Игрушки содержи в чистоте и порядке.	11.10		1
7	Уход за кожей.	18.10		1
8	Правила гигиены при пользовании туалетной комнатой.	25.10		1
9	С кем дружат болезни.	08.11		1
10	Правила поведения в кабинете врача.	15.11		1
11	Одеваемся по погоде.	22.11		1
12	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья	29.11		1
13	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	06.12		1
14	Полезные и вредные продукты	13.12		1
15	Привычки вредные и не вредные «Как медведь трубку курил»	20.12		1
16	Что вокруг может быть опасным	27.12		1
17	Осторожно! Острые предметы!»	10.01		1
18	Неприятные случаи на детской площадке	17.01		1
19	Оказание первой доврачебной помощи при ушибах	24.01		1
20	Оказание первой доврачебной помощи при порезах	31.01		1

21	Оказание первой доврачебной помощи при укусах насекомых	07.02		1
22	«Спички детям не игрушки»	14.02		1
23	Причины возникновения пожаров	21.02		1
24	Что такое ДТП, причины ДТП			1
25	Правила поведения на тротуаре, пешеходной дорожке	28.02		1
26	Правила поведения за столом	07.03		1
27	Ошибки Красной Шапочки	14.03		1
28	Правила поведения в общественном транспорте	21.03		1
29	Правила общения с незнакомыми людьми	04.04		1
30	Когда насекомые не опасны	11.04		1
31	Лекарства детям не игрушки	18.04		1
32	Бродячие животные	25.04		1
33-34	Безопасное лето.	16.05 - 23.05.		2

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания педагогического совета МБОУ Первомайская СОШ № 1 от 28.08.2024 г.  
Г. В. Кладиева /Кладиева Г.В/

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора МБОУ Первомайской СОШ  
О. Ю. Кузнецова /Кузнецова О.Ю./  
28.08.2024 года

**Лист внесения изменений в рабочую программу**

<b>Дата</b>	<b>Содержание</b>	<b>Причина</b>	<b>Подпись</b>