**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кириковская средняя школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Подпись СластихинаСОГЛАСОВАНО: заместитель директора по учебно-воспитательной работе Сластихина Н.П. \_\_\_\_\_\_  «29» августа 2025 г. | логотип школы | УТВЕРЖДАЮ:  ПечатьПодпись ИвченкоДиректор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа»  Ивченко О.В. \_\_\_\_\_\_\_\_  «29» августа 2025 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по курсу внеурочной деятельности «Будь здоров» для обучающихся с умственной отсталостью 5 класса (интеллектуальными нарушениями) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа».**

**(Вариант 1)**

Составил: учитель высшей квалификационной категории Ивченко Олег Владимирович

2025-2026 учебный г

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Будь здоров» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО (вариант 1)), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>), адаптированной основной образовательной программы основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом № 242-ОД от 30 августа 2024 года, учебного плана муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа», адаптированной образовательной программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями) на 2025-2026 учебный год, положения о рабочей программе педагога муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» реализующего предметы, курсы и дисциплины общего образования от 30 августа 2024 года.

Настоящая рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Будь здоров» для обучающихся с умственной отсталостью 5 класса (интеллектуальными нарушениями) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» учитывает реализацию Программы воспитания муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» через следующие формы:

- побуждение обучающихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на

занятиях предметов, явлений, событий через: обращение внимания на ярких

деятелей культуры, науки, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков;

- использование воспитательных возможностей содержания курса внеурочной деятельности «Будь здоров» для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор проблемных ситуаций для обсуждения на занятиях;

- инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам и т. д.;

- включение в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- применение на занятиях интерактивных форм работы, стимулирующих

познавательную мотивацию обучающихся;

- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;

- выбор и использование на занятиях методов, методик, технологий,

оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в занятия различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;

- установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на занятиях эмоционально-комфортной среды.

Основными целями курса внеурочной деятельности «Будь здоров» являются:

- создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников с нарушениями интеллекта отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха;

- приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи:

- обеспечить двигательную активность школьников во внеурочное время;

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;

- профилактика вредных привычек;

- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;

- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;

- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Настоящий курс внеурочной деятельности «Будь здоров» для обучающихся с интеллектуальными нарушениями включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Настоящая рабочая программа курса внеурочной деятельности является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствует познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умения делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Основной формой работы являются внеурочные занятия. Занятия включают в себя теоретическую часть и практическую деятельность обучающихся.

Теоретическая часть дается в форме изучения полезных и вредных привычек, практическая часть включает организацию подвижных игр.

В соответствии с учебным планом и программой курс внеурочной деятельности «Будь здоров» изучается в 5 классе 1 час в неделю, поэтому программа рассчитана к реализации на 34 учебных часа.

**II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

Раздел I. Вводное занятие. За здоровый образ жизни. Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе – 1 час.

Раздел II. Спорт любить — здоровым быть! - 16 часов.

Цель данного раздела предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

2.1.Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки» - 3 часа.

2.2. Играя, подружись с бегом: «Бездомный заяц», «Борьба за флажки» - 2 часа.

2.3. Игры – эстафеты: «Чехарда» - 1 час.

2.4. Игры с прыжками: «Зайцы в огороде» - 1 час.

2.5. Кто сильнее? Игры-соревнования: «Бой петухов», «Борьба всадников» - 1 час.

2.6. Сюжетные игры: «Птица без гнезда», «Мы - весёлые ребята», «Два мороза», «Совушка» - 3 часа.

2.7. Пальчиковые игры. Инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает возможность детям ориентироваться в понятиях «вправо», «влево», «вверх», «вниз» и т. д. Очень важны эти игры для развития творческих способностей у детей. Если ребенок усвоит какую-нибудь одну «пальчиковую игру», он обязательно будет стараться придумывать новую инсценировку для других стишков и песенок. «Волшебные пальчики», «Долго, долго мы лепили», «Ну-ка, братцы, за работу». – 1 час.

2.8. Зимние забавы. Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Эстафета на санках – 2 часа.

2.9. Спортивные праздники. Праздник «Эстафета», «Мой весёлый звонкий мяч» - 2 часа.

Раздел III. «Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!» - 16 часов.

3.1. Полезные и вредные привычки. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Курение – это болезнь. Вред от алкоголя. Наркотические вещества. Токсические вещества. Режим дня школьника. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья – 4 часа.

3.2. Здоровое питание –отличное настроение. Вредные и полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки. Фрукты – лучшие продукты. Очень вкусная еда, но не детская она: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. д.), торты, сало – 2 часа.

3.3. Лечебная физкультура. Приёмы самомассажа и релаксации. Релаксационные настрои. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног, лица. Профилактика плоскостопия. Профилактика нарушения осанки – 5 часов.

3.4. Помоги себе сам. Оказание первой помощи. Познакомить детей с понятием «болезнь», с необходимостью обращаться за помощью к врачам. Показать детям опасные ситуации и научить правилам поведения в них. Показать основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Воспитывать желание помогать людям в трудных и опасных для здоровья ситуациях – 2 часа.

3.5. Праздники. Праздник «Богатырская сила», «В здоровом теле – здоровый дух» - 2 часа.

4.6. Часы здоровья. «О пользе завтрака». Цели: рассказать детям о каше как о традиционном блюде русской кухни, её пользе для здоровья; познакомить с правилами приготовления каши – 1 час.

Раздел IV. Итоговое занятие – 1 час.

Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого обучающегося за год.

**Формы проведения занятий курса внеурочной деятельности «Будь здоров».**

Формами проведения занятий курса внеурочной деятельности «Будь здоров» являются: беседы, игры, соревнования, конкурсы, праздники, часы здоровья, проектная деятельность, социальный проект, исследовательский проект, тренинги, экскурсии, мастер-классы, спортивные события, эстафеты, турниры, квесты, создание наглядной агитации, фотовыставка, конкурс, обзор полезных приложений, виртуальные экскурсии, викторины.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты:**

* ценностное отношение и любовь к близким, к образовательному учреждению, своему селу, городу, народу, России;
* ценностное отношение к труду и творчеству, человеку труда, трудовым достижениям России и человечества, трудолюбие;
* осознание себя как члена общества, гражданина Российской Федерации, жителя конкретного региона;

- элементарные представления об эстетических и художественных ценностях отечественной культуры.

- эмоционально-ценностное отношение к окружающей среде, необходимости ее охраны;

- уважение к истории, культуре, национальным особенностям, традициям и образу жизни других народов;

- готовность следовать этическим нормам поведения в повседневной жизни и профессиональной деятельности;

- готовность к реализации дальнейшей профессиональной траектории в соответствии с собственными интересами и возможностями;

- понимание красоты в искусстве, в окружающей действительности;

- потребности и начальные умения выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных видах практической, художественно-эстетической, спортивно-физкультурной деятельности;

- развитие представлений об окружающем мире в совокупности его природных и социальных компонентов;

- расширение круга общения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; принятие и освоение различных социальных ролей;

- принятие и освоение различных социальных ролей, умение взаимодействовать с людьми, работать в коллективе;

- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;

- способность к организации своей жизни в соответствии с представлениями о здоровом образе жизни, правах и обязанностях гражданина, нормах социального взаимодействия;

- способность ориентироваться в окружающем мире, выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать элементарные решения;

- способность организовывать свою деятельность, определять ее цели и задачи, выбирать средства реализации цели и применять их на практике, оценивать достигнутые результаты;

- мотивация к самореализации в социальном творчестве, познавательной и практической, общественно полезной деятельности.

**Предметные результаты** включают следующие знания и умения**:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Знания** | **Умения** |
| **Достаточный уровень** | |
| Приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации;  иметь представление:  - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;  - о режиме дня и личной гигиене;  - о вредных и полезных привычках;  - о народных играх;  - о различных видах подвижных игр;  - о соблюдении правил игры. | развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре;  уметь:  -  применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;  - играть в подвижные игры;  - применять игры самостоятельно;  -  соблюдать правила игры;  - работать в коллективе. |
| **Минимальный уровень** | |
| Формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе. | Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.) |

Формирование **базовых учебных действий**.

**Личностные УД** включают следующие умения:

- осознавать себя как гражданина России, имеющего, определенные права и обязанности;

- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;

- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.;

- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;

- активно включаться в общеполезную социальную деятельность;

- осознанно относиться к выбору профессии;

- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

**Коммуникативные УД** включают следующие умения:

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);

- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;

- излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- дифференцированно использовать разные виды речевых социальных ситуациях; высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание и др.) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников конструктивно взаимодействовать с людьми; (возраст, социальный статус, знакомый-незнакомый и т.п.);

- использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;

- использовать разные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач, в том числе информационные.

**Регулятивные УД** включают следующие умения:

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;

- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;

- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- осуществлять самооценку и самоконтроль в деятельности, адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

**Познавательные УД** включают следующие умения:

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;

- использовать логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

- применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) для решения познавательных и практических задач;

- использовать в жизни некоторые межпредметные знания, отражающие доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

# **IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Название раздела, темы.** | **Количество**  **часов** |
| **1** | **Вводное занятие. За здоровый образ жизни** | **1** |
| **2** | **Спорт любить — здоровым быть!** | **16** |
| 2.1. | Разучивание русских народных игр. | 3 |
| 2.2. | Играя, подружись с бегом. | 2 |
| 2.3. | Игры – эстафеты. | 1 |
| 2.4. | Игры с прыжками. | 1 |
| 2.5. | Кто сильнее? Игры-соревнования. | 1 |
| 2.6. | Сюжетные игры. | 3 |
| 2.7. | Пальчиковые игры. | 1 |
| 2.8. | Зимние забавы. | 2 |
| 2.9. | Спортивные праздники. | 2 |
| **3.** | **Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!** | **16** |
| 3.1 | Полезные и вредные привычки.4 | 4 |
| 3.2 | Здоровое питание –отличное настроение. | 2 |
| 3.3 | Лечебная физкультура. | 5 |
| 3.4 | Помоги себе сам. | 2 |
| 3.5 | Промежуточная аттестация в форме зачета. | 1 |
| 3.6 | Праздники. | 1 |
| 3.7 | Часы здоровья. | 1 |
| **4.** | **Итоговое занятие** | **1** |
|  | **Итого** | **34** |