

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КАРДОЙСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО  
РЕШЕНИЕМ  
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО  
СОВЕТА ШКОЛЫ  
Протокол №8  
от “28.08.2024”

СОГЛАСОВАНО  
ЗАМЕСТИТЕЛЬ  
ДИРЕКТОРА ПО УВР  
ЗУЕВА М.В.  
Протокол №8  
от “28.08.2024”

УТВЕРЖДЕНО  
ДИРЕКТОР  
ЗУЕВА Т.Н.  
Приказ № 494-О  
от “28.08.2024”



Рабочая программа  
Внеурочной деятельности  
**«Полезные навыки»**  
для учащихся 5-6 классов  
на 2024 – 2025 учебный год

***Предметная область: «социально - педагогическую  
направленность»***

Разработала:  
Прокопьева С.В.  
учитель географии

д. Кардой

2024г

## Пояснительная записка.

Программа «Полезные навыки» как учебный предмет входит в число ведущих, так как от его усвоения во многом зависит успешность всего школьного обучения.

Программа имеет социальную и спортивно-оздоровительную, общеразвивающую направленность и реализуется через коррекционное занятие «Полезные навыки». Занятие направлено на приобретение обучающимися соответствующих знаний, которые способствуют формированию у них здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к ПАВ.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

### **Цель, задачи и принципы программы**

**Цель программы:** Создать условия для формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

### **Задачи программы:**

#### *Обучающие:*

- Развитие познавательного интереса к здоровому образу жизни, приобретение определенных знаний, умений, способствующих к осуществлению оздоровительной деятельности, формированию своего здоровья;
- Развитие двигательных способностей.
- Обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки – релаксации.
- Формирование представлений о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности.
- Формирование установок на здоровое питание.
- Пропаганда физической культуры и спорта, приобщение подростков к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, к активному отдыху.
- Привитие гигиенических навыков обучающихся.

#### *Воспитательные:*

- Формирование мотивационной сферы гигиенического поведения, навыков здорового образа жизни;
- Формирование знаний о негативных факторах риска здоровью.
- Формирование у детей и подростков представлений об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Формирование навыков позитивного коммуникативного общения.
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- Содействие сохранению здоровья обучающихся.
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

#### *Развивающие:*

- Развивать самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность; формирование потребности в обеспечении физического и психического саморазвития.

Программа направлена на формирование инициативности, самостоятельности, наблюдательности, любознательности, находчивости и умение работать в коллективе. В основу программы заложены следующие основные педагогические **принципы**:

- Принцип сознательности – нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

- Принцип систематичности и последовательности – проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала.

- Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительно воспитательный режим.

- Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

- Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

- Принцип индивидуализации осуществляется на основе закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

- Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

- Принцип цикличности способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность обучающегося к каждому последующему этапу обучения.

- Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

- Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

- Принцип активности – предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

- Принцип всестороннего и гармонического развития личности. Содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

- Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника.

- Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

#### **Предполагаемые результаты реализации программы**

Изучение программы «Полезные навыки» в 5-6 классе направлено на достижение обучающимися личностных и предметных результатов.

Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

### ***Личностными***

- 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.

### ***Предметными***

#### *Минимальный уровень*

• Представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;

- Знать основы рационального питания;
- знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;
- Знать особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- Знать способы сохранения и укрепления здоровья;
- Знать влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- Знать значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- Знать правила дорожного движения и противопожарной безопасности;
- Знать доступные способы закаливания;
- Знать правила общения со взрослыми и сверстниками;
- правила поведения в чрезвычайных ситуациях;
- Обучающие воспитанники должны знать об общих и индивидуальных основах личной гигиены, элементарных нормах этикета.
- Осуществлять самоконтроль при выполнении заданий, упражнений, действий по указанию взрослого.
- Соблюдать основные требования к режиму дня, внешнему виду, нормам этикета по подсказке взрослого.
- Слышать и слушать окружающих, уметь взаимодействовать в различных видах деятельности.

#### *Достаточный уровень*

- Составление меню здорового питания из предложенных продуктов питания;
- Соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук, гигиена глаз и т.д.;
- Знать несколько способов сохранения здоровья;
- Знать ценность собственного здоровья;
- Соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;
- Знать основу правил поведения на дороге.
- Правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки.
- Выполнять элементарные навыки самообслуживания и самообеспечения.
- Осуществлять самоконтроль за своим внешним видом.
- Соблюдать основные режимные моменты, требования и инструкции педагога.
- Взаимодействовать с окружающими в процессе деятельности.

В процессе изучения коррекционного занятия «Полезные навыки» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) формируются базовые учебные действия (БУД). БУД обеспечивает становление учебной деятельности ребенка с умственной отсталостью в основных ее соответствующих: познавательной, регулятивной, коммуникативной, личностной.

#### **Регулятивные учебные действия:**

- Планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- Умение соотносить то, что уже известно, с тем, что ещё неизвестно. В сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- Различать допустимые и недопустимые формы поведения;
- Умение соотносить то, что уже известно, с тем, что ещё неизвестно. В сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- В сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи. Получить возможность научиться проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- В сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи. Получить возможность научиться проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.

#### **Познавательные учебные действия:**

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

#### **Коммуникативные учебные действия:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- 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 (в приложении представлены варианты проведения уроков).

#### **Личностные учебные действия:**

- Формировать учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Формирование адекватной и позитивной самооценки;
- Представление о правилах поведения для сохранения своего здоровья. Умение строить рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

### **Содержание программы внеурочной деятельности**

## «Полезные навыки»

1 час в неделю – 34 часа

Содержание дополнительной общеобразовательной образовательной программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывать следующие образовательные области:

1. «Социально-коммуникативное развитие».
2. «Познавательное развитие».
3. «Речевое развитие».
4. «Художественно-эстетическое развитие».

Программа включает в себя 7 блоков:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

### Формы и методы работы.

Формы и методы проведения занятия и виды деятельности	тематика
игры	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим “Я б в спасатели пошел” «Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека»
беседы	Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки «Доброречие» Мой внешний вид –залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Как защититься от простуды и гриппа
тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?» Чему мы научились и чего достигли «Что мы знаем о здоровье». «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». «Мои отношения к одноклассникам» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье».

	Мир моих увлечений.
школьные конференции	В мире интересного.
просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение» «Быстрое развитие памяти». «Человек». «Мышление и мы». Клещевой энцефалит. Вредные и полезные растения.
экскурсии	«Сезонные изменения и как их принимает человек». «Природа – источник здоровья». «У природы нет плохой погоды».
дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше». «Хочу остаться здоровым». «За здоровый образ жизни».
конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	В здоровом теле здоровый дух «Моё настроение». Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
решение ситуационных задач	Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека Вредные привычки
театрализованные представления, кукольный театр	Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр» Спектакль С. Преображенский «Капризка» Спектакль «Спешите делать добро»
Участие в конкурсах «Разговор о правильном питании»	«Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусы» «Хлеб всему голова» «Что даёт нам море»

### Тематическое планирование 5-6 класс

№ п/п	Раздел тем	Колл час.
1	Введение «Вот мы и в школе».	4ч
2	Питание и здоровье	5ч
3	Моё здоровье в моих руках	7ч
4	Я в школе и дома	6ч

5	Чтоб забыть про докторов	4ч
6	Я и моё ближайшее окружение	4ч
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4ч
<b>Итого:</b>		34ч

### Календарно тематическое планирование 5-6 класс

Кол.час	Тема
1	«Здоровье и здоровый образ жизни».
2	Правила личной гигиены.
3	Физическая активность и здоровье.
4	Как познать себя.
5	Питание необходимое условие для жизни человека.
6	Здоровая пища для всей семьи.
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.
8	Секреты здорового питания. Рацион питания.
9	Рацион питания «Богатырская силушка».
10	Домашняя аптечка.
11	«Мы за здоровый образ жизни».
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье».
13	«Береги зрение с молодости».
14	Как избежать искривления позвоночника.
15	Отдых для здоровья. Подвижные игры.
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье
17	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим».
18	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»
19	Кукольный спектакль «Спеши делать добро».
20	Физическая активность и здоровье. Подвижные игры.
21	«За здоровый образ жизни»
22	Делу время, потехе час.
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.
24	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни».
25	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники».
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности.
27	Размышление о жизненном опыте.
28	Вредные привычки и их профилактика.
29	Школа и моё настроение
30	Что в мире интересного?
31	Я и опасность.
32	Игра «Мой горизонт».
33	Гордо реет флаг здоровья.