Государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области
"ЕКАТЕРИНБУРГСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 10, РЕАЛИЗУЮЩАЯ
АДАПТИРОВАННЫЕ ОСНОВНЫЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ"
(ГБОУ СО "ЕШИ № 10")

Рассмотрено на заседании ШМО
Протокол № 5 от 02.06.2026
Рук. ШМО_____

Утверждаю
И.о.директора ГБОУ СО «ЕШИ №10»
_____Д.Н.Буханова
Приказ № 68-2-д
от «26» 06 2026 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

г. Екатеринбург, 2026 год

1. Пояснительная записка

Программа «Азбука здоровья» предназначена для внеурочной деятельности обучающихся 8-9 классов с интеллектуальными нарушениями.

Цели курса: формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Цели конкретизированы **следующими задачами:**

Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

В соответствии с ФГОС решаются следующие задачи:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку в соответствии с правилами здорового образа жизни, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения программы отражают:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками,

детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения программы отражают:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-

следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

8. Смысловое чтение.

9. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и

сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

10. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

11. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами.

12. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

3. Содержание курса внеурочной деятельности

Программа каждого года обучения состоит из нескольких блоков:

- Введение
- Питание и здоровье
- Мое здоровье в моих руках
- Первая доврачебная помощи
- Вот и стали мы на год взрослей

Введение.

Здоровье и здоровый образ жизни. Соблюдение правил личной гигиены в школе, общественных местах. Физическая активность и здоровье. Формирование потребности в здоровом образе жизни. Факторы, влияющие на здоровье человека. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Правила личной гигиены. Кожа, ее функции, уход за кожей. Соблюдай чистоту жилища. Гигиена одежды и обуви. В чистом теле - здоровый дух.

Питание и здоровье.

Питание необходимое условие для жизни человека. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Вредные и полезные привычки в питании. Здоровая пища для всей семьи Вкусные традиции моей семьи. Вкусные и полезные угощения. Секреты здорового питания. Основные хитрости здорового питания. Питание нашего времени. Фастфуд. Польза или вред? Самые полезные продукты. Что нужно есть в разное время года. Продукты разные нужны, блюда разные важны. Овощи, ягоды и фрукты — вита-минные продукты Пищевые риски... Биодобавки Продукты, опасные для здоровья. Болезни, передавае-мые через пищу Правила хранения продуктов и готовых блюд.

Мое здоровье в моих руках.

Профилактика вирусной инфекции. Методы и средства для профилактики вирусной инфекции. Стресс-это… Стрессовые ситуации. Пути выхода из стрессовых ситуаций «Зависимость-это…» Раскрытие понятия «зависимость». Табакокурение. Алкогольная зависимость. 1 декабря - День борьбы со СПИДом. СПИД-чума 21 века. «Детки в пивной клетке». Детский, подростковый алкоголизм.

«Выше, дальше, быстрее…» Формирование потребности в здоровом образе жизни «Защити меня» О недопущении жестокого обращения и насилия. «Посеешь привычку – пожнёшь характер». Ещё раз

вредных привычках. «Вредной привычке скажем НЕТ» Химическая зависимость. Наркомания – знак беды. «Если хочешь быть здоров…» Какие бывают привычки? «Зимние забавы». «Активный ли я».

Волевые качества человека. «Человек привычки – человек воли». «Я и мои привычки». Привычка сохранять здоровье. Психическое и социальное здоровье Как сохранить

достоинство. Социальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей. Подвержены ли вы чужому влиянию? Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов. Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим. Совесть – это категория нравственная. О друзьях и дружбе. Ваша компания? Здоровье человека XXI века Каждый человек ценитель своего здоровья Жизнь дана человеку одна…

Первая доврачебная помощь.

Базовые навыки оказания первой помощи.. Детский бытовой травматизм. Алгоритм оказания первой помощи Техники наложения кровоостанавливающего жгута Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Факторы, приводящие к травматизму Правила приема лекарственных препаратов. Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств. Способы оказания

доврачебной помощи при отравлении лекарствами Ушибы, ожоги: твои действия. Первая помощь при тепловом и солнечной ударах , обморожении. Виды кровотечений и первая помощь при них. Переломы, вывихи, растяжения- сумей не навредить. Обучение безопасности и профилактике несчастных случаев. Первая медицинская помощь при кровотечении, ушибах, ссадинах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.

Вот и стали мы на год взрослей.

«Береги здоровье с молоду». Мое здоровье – в моих руках. «Опасности летом». Правила поведения на дорогах в дни летних каникул. Умеете ли вы вести здоровый образ жизни. Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей. Базовые компоненты общения. Виды и формы общения. Отношения между мальчиками и девочками. Близкие отношения и связанные с ними риски. Семья, брак, функции семьи Проявление сексуальности, сексуальное здоровье. Семейные стили воспитания. В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

4. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1.	Введение	5
2.	Питание и здоровье	5
3.	Мое здоровье в моих руках	14
4.	Первая доврачебная помощи	6
5.	Вот и стали мы на год взрослей	5
ИТОГО:		35

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Дата	
		план	факт
Введение (5 ч)			
1/1	Вводное занятие. Что такое здоровье, от чего оно зависит?		
2/2	Здоровье и здоровый образ жизни		
3/3	Физическая активность и здоровье		
4/4	Важность правильного питания.		
5/5	«День здоровья» Кросс «Золотая осень»		

Питание и здоровье (5 ч)			
6/1	Питание необходимое условие для жизни человека		
7/2	Здоровая пища для всей семьи		
8/3	Секреты здорового питания.		
9/4	Питание нашего времени		
10/5	Конкурс рисунков: «Мы – за здоровый образ жизни».		
Мое здоровье в моих руках (14 ч)			
11/1	«Профилактика вирусной инфекции»		
12/2	«Стресс»		
13/3	«Зависимость-это…»		
14/4	1 декабря - День борьбы со СПИДом.		
15/5	Коллективный рисунок «ВИЧ-чума 21 века»		
16/6	Организация выставки «ВИЧ-чума 21 века»		
17/7	«Детки в пивной клетке».		
18/8	Интеллектуальный конкурс «Выше, дальше, быстрее…»		
19/9	Конкурс рисунков «Выше, дальше, быстрее…»		
20/10	Спортивные эстафеты «Выше, дальше, быстрее…»		
21/11	«Защити меня»		
22/12	«Посеешь привычку – пожнёшь характер».		
23/13	«Вредной привычке скажем НЕТ»		
24/14	Спортивный марафон «День здоровья»		
Первая доврачебная помощи (6 ч)			
25/1	Базовые навыки оказания первой помощи		
26/2	Детский бытовой травматизм		
27/3	Алгоритм оказания первой помощи		
28/4	Техники наложения кровоостанавливающего жгута		
29/5	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами.		
30/6	Коллективный плакат «Детский травматизм»		
Вот и стали мы на год взрослей (5 ч)			
31/1	Инструктаж «Опасности летом».		
32/2	«Береги здоровье с молоду»		
33/3	Мое здоровье – в моих руках		
34/4	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?» тестирование		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 352191790442986473152692261956718905753445707853

Владелец Пищальникова Алена Александровна

Действителен С 16.04.2026 по 16.04.2027