

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОЕКСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено на заседании МО

руководитель МО

_____/_____
Протокол № 1
от « 30 » августа 2023 г

Согласовано

заместитель директора по ВР
_____/Черных О.Н./

«31» августа 2023 г.

Утверждаю

Директор МОУ ИРМО
«Оекская СОШ»

_____/О.П. Тыртышная/

Приказ № 186
от « 31 » августа 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА курса внеурочной деятельности

Название: «Знайка и умейка»

Направление: коррекционно – развивающая область

с. Оек

2023 год

Пояснительная записка

Нормативно-правовым основанием разработки программы внеурочной деятельности «Знайка и умейка» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для образовательных учреждений, реализующие адаптированные основные общеобразовательные программы разработана в соответствии:

✓ Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

✓ Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

✓ приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

✓ Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;

✓ Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;

✓ Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;

✓ СП 2.4.3648-20;

✓ СанПиН 1.2.3685-21;

✓ с учётом ООП ОО МОУ ИРМО «Оекская СОШ».

Программа «Знайка и умейка» (*Коррекционно-развивающая область (коррекционные занятия)*) 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 «Знайка и умейка». Коррекционное 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 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 пожелает 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.

Основные направления коррекционной работы:

1. Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

- развитие зрительного восприятия и узнавание;
- развитие пространственных представлений и ориентировки;
- развитие слухового внимания и памяти.

2. Развитие основных мыслительных операций;

- формирование навыков соотносительного анализа;
- развитие навыков группировки и классификации;
- формирование умения работы по словесной и письменной инструкции,

алгоритму;

3. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы

(релаксационные упражнения для мимики лица, драматизация, ролевые игры и т.д.)

4. Развитие речи, владение техникой речи.

5. Расширение представлений об окружающем и обогащение словаря.

6. Совершенствование движений и сенсорного развития.

- развитие мелкой моторики кисти,

7. Развитие различных видов мышления;

- развитие наглядно-образного мышления

- развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать

логические связи между предметами, явлениями и событиями)

8. Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях.

Содержание дополнительной общеобразовательной образовательной программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает 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.

На изучение курса «Знайка и умейка» на уровне основного общего образования отводится 68 часов: в 5 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 6 классе – 34 часа (1 час в неделю).

Планируемые предметные и личностные результаты освоения курса.

Изучение программы «Знайка и умейка» 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

5 класс:

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;
- ✓ знание правил личной гигиены и их выполнение под руководством взрослого;
- ✓ Знать способы 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;
- ✓ Осуществлять самоконтроль при выполнении заданий, упражнений, действий по указанию взрослого.
- ✓ Соблюдать основные требования к режиму дня, внешнему виду, нормам этикета по подсказке взрослого.

Достаточный уровень:

- ✓ Соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук, гигиена глаз и т.д.;
- ✓ Знать несколько способов сохранения здоровья;
- ✓ Знать основу правил поведения на дороге.
- ✓ Выполнять элементарные навыки самообслуживания и самообеспечения.
- ✓ Осуществлять самоконтроль за своим внешним видом.
- ✓ Соблюдать основные режимные моменты, требования и инструкции педагога.

6 класс:

Минимальный уровень

- ✓ Знать основы рационального питания;
- ✓ Знать особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- ✓ Знать влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- ✓ Знать значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- ✓ Обучающие воспитанники должны знать об общих и индивидуальных основах личной гигиены, элементарных нормах этикета.
- ✓ Слышать и слушать окружающих, уметь взаимодействовать в различных видах деятельности.

Достаточный уровень

- ✓ Составление меню здорового питания из предложенных продуктов питания;
- ✓ Знать ценность собственного здоровья;
- ✓ Соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;
- ✓ Правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки.
- ✓ Взаимодействовать с окружающими в процессе деятельности.

В процессе изучения коррекционного занятия «Знайка и умейка» 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.

**Тематическое планирование
5 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Введение «Вот мы и в школе» (4 часа)				
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1	Беседа	https://resh.edu.ru/
2	Личная гигиена	1	Просмотр видеофрагмента	https://resh.edu.ru/
3	В гостях у Мойдодыра	1	Игра	https://resh.edu.ru/
4	«Остров здоровья»	1	Беседа	https://resh.edu.ru/
Питание и здоровье (7 часов)				
5	Игра «Смак»	1	Игра	https://resh.edu.ru/
6	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	2	Круглый стол	https://resh.edu.ru/
7	Вредные микробы	1	Беседа	https://resh.edu.ru/
8	Что такое здоровая пища и как её приготовить	2	Беседа	https://resh.edu.ru/
9	«Чудесный сундучок»	1	Игра	https://resh.edu.ru/
Моё здоровье в моих руках (7 часов)				
10	Труд и здоровье	1	Беседа	https://resh.edu.ru/
11	Наш мозг и его волшебные действия	1	Просмотр видеофрагментов	https://resh.edu.ru/
12	День здоровья «Хочу остаться здоровым»	1	Эстафета	https://resh.edu.ru/
13	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1	Конкурс	https://resh.edu.ru/
14	Беседа —Как сохранять и укреплять свое здоровье	1	Беседа	https://resh.edu.ru/
15	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	Экскурсия	https://resh.edu.ru/
16	«Моё здоровье в моих руках»	1	Круглый стол	https://resh.edu.ru/
Я в школе и дома (6 часов)				
17	Мой внешний вид –залог здоровья	1	Беседа	https://resh.edu.ru/
18	«Доборечие»	1	Игра	https://resh.edu.ru/
19	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	1	Спектакль	https://resh.edu.ru/
20	«Бесценный дар- зрение»	1	Беседа	https://resh.edu.ru/
21	Гигиена правильной осанки	1	Беседа	https://resh.edu.ru/
22	«Спасатели , вперёд!»	1	Эстафета	https://resh.edu.ru/
Чтоб забыть про докторов (4 часа)				
23	Шарль Перро «Красная	1	Круглый стол	https://resh.edu.ru/

	шапочка»			
24	Движение это жизнь	1	Эстафета	https://resh.edu.ru/
25	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	1	Игра	https://resh.edu.ru/
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности	1	Беседа	https://resh.edu.ru/
<i>Я и моё ближайшее окружение (4 часа)</i>				
27	Мир моих увлечений	1	Беседа	https://resh.edu.ru/
28	Вредные привычки и их профилактика	1	Беседа	https://resh.edu.ru/
29	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1	Тренинг	https://resh.edu.ru/
30	В мире интересного.	1	Просмотр видеофрагментов	https://resh.edu.ru/
<i>«Вот и стали мы на год взрослей» (4 часа)</i>				
31	Я и опасность.	1	Беседа	https://resh.edu.ru/
32	Лесная аптека на службе человека	1	Игра	https://resh.edu.ru/
33	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1	Игра	https://resh.edu.ru/
34	Чему мы научились и чего достигли	1	Круглый стол	https://resh.edu.ru/

**Тематическое планирование
6 класс**

№ п\п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<i>Введение «Вот мы и в школе» (4 часа)</i>				
1	«Здоровье и здоровый образ жизни».	1	Беседа	https://resh.edu.ru/
2	Правила личной гигиены.	1	Просмотр видеофрагмента	https://resh.edu.ru/
3	Физическая активность и здоровье.	1	Игра	https://resh.edu.ru/
4	Как познать себя.	1	Беседа	https://resh.edu.ru/
<i>Питание и здоровье (5 часов)</i>				
5	Питание необходимое условие для жизни человека.	1	Беседа	https://resh.edu.ru/
6	Здоровая пища для всей семьи.	1	Круглый стол	https://resh.edu.ru/
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.	1	Экскурсия	https://resh.edu.ru/
8	Секреты здорового питания. Рацион питания.	1	Беседа	https://resh.edu.ru/
9	Рацион питания «Богатырская силушка».	1	Просмотр видеофрагментов	https://resh.edu.ru/
<i>Моё здоровье в моих руках (7 часов)</i>				
10	Домашняя аптечка.	1	Беседа	https://resh.edu.ru/
11	«Мы за здоровый образ жизни».	1	Круглый стол	https://resh.edu.ru/
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье».	1	Конкурс	https://resh.edu.ru/
13	«Береги зрение с молодую».	1		https://resh.edu.ru/
14	Как избежать искривления позвоночника.	1	Экскурсия	https://resh.edu.ru/
15	Отдых для здоровья.	1	Эстафета	https://resh.edu.ru/
16	Подвижные игры.	1	Эстафета	https://resh.edu.ru/
<i>Я в школе и дома (6 часов)</i>				
17	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим».	1	Игра	https://resh.edu.ru/
18	«Класс не улица ребята	1	Игра	https://resh.edu.ru/
19	И запомнить это надо!»	1	Беседа	https://resh.edu.ru/
20	Кукольный спектакль	1	Экскурсия	https://resh.edu.ru/
21	«Спешите делать добро».	1	Беседа	https://resh.edu.ru/
22	Физическая активность и здоровье. Подвижные игры.	1	Эстафета	https://resh.edu.ru/
<i>Чтоб забыть про докторов (4 часа)</i>				
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.	1	Круглый стол	https://resh.edu.ru/

24	День здоровья	1	Эстафета	https://resh.edu.ru/
25	«За здоровый образ жизни».	1	Беседа	https://resh.edu.ru/
26	Кукольный спектакль	1	Экскурсия	https://resh.edu.ru/
<i>Я и моё ближайшее окружение (4 часа)</i>				
27	Размышление о жизненном опыте.	1	Беседа	https://resh.edu.ru/
28	Вредные привычки и их профилактика.	1	Беседа	https://resh.edu.ru/
29	Школа и моё настроение	1	Тренинг	https://resh.edu.ru/
30	Что в мире интересного?	1	Просмотр видеофрагментов	https://resh.edu.ru/
<i>«Вот и стали мы на год взрослей» (4 часа)</i>				
31	Я и опасность.	1	Беседа	https://resh.edu.ru/
32	Игра «Мой горизонт».	1	Игра	https://resh.edu.ru/
33	Гордо реет флаг здоровья.	1	Беседа	https://resh.edu.ru/
34	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».	1	Круглый стол	https://resh.edu.ru/

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в кабинете, соответствующим требованиям техники безопасности, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет имеет хорошее освещение и возможность проветриваться.

С целью создания оптимальных условий для формирования интереса у детей к сохранению и значимости собственному здоровью, развития навыков личной гигиены, навыков личной безопасности, навыков физического здоровья необходима развивающая предметно-пространственная среда:

- кабинет, укомплектованный необходимым инвентарем;
- ковер;
- подборка специальной литературы;
- шкафы, ящики; столы;
- технические средства обучения (ТСО) – компьютер, проектор.
- магнитная доска.

Раздаточный материал: перфокарты, ножницы, простые карандаши, кисти, клей канцелярский, салфетки, акварельные краски, гуашь, цветные карандаши, цветная бумага, цветной и белый картон.