

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Донецкая специальная школа-интернат № 28»**

РАССМОТРЕНО:

на заседании МО учителей
начальных классов

Протокол от «__» _____ г. № __

Руководитель МО учителей

начальных классов

_____ Ю.Н. Юрьева

СОГЛАСОВАНО:

зам. директора по УР

_____ А.Ю. Хелемендык

«__» _____ г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ Донецкая
СШИ №28

_____ С.В. Дермен

«__» _____ г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
по курсу «Азбука здоровья»
для 1 доп. класса (вариант 2)**

Рабочую программу составила:

_____ **Н. И. Мелан**

Общие положения

Рабочая программа по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности «Азбука здоровья» разработана на 2024-2025 учебный год в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка и осуществлении образовательной деятельности по основным образовательным программам - начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), от 19 декабря 2014 года № 1599.
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) /М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2017. – 365с.
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.328615 "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, утвержденные главным санитарным врачом Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26, зарегистрированными в Минюсте России 14 августа 2015 г. № 38528.
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные Главным санитарным врачом Российской Федерации 29 декабря 2010 г., зарегистрированными в Минюсте РФ 03.03.2011г., регистрационный номер 19993.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Азбука здоровья» в первом классе составлена с опорой на следующие научные теории и подходы:

- Концептуальные положения теории Л.С. Выготского;
- Современные представления о сложном нарушении развития (Т.А. Власова, Мастюкова Е.М., В.Н. Чулков, Т.А. Басилова, Л.А. Головниц);
- Положения, раскрывающие сущность обучения и воспитания детей с комплексными нарушениями развития (И.А. Соколянский, А.И.

- Мещеряков, А.В. Апраушев, Е.Л. Гончарова, Л.А. Головчиц, Л.И. Тигранова, Я. Ванн Дайк и мн.др.);
- Современные представления о детях с умеренной и тяжелой умственной отсталостью (Н.П. Вайзман, Г.Е. Сухарева, Г.В. Цикото, М.С. Певзнер, Т.А. Власова, С.Д. Забрамная и др.);
 - Положения, раскрывающие сущность воспитания и обучения детей с умственной отсталостью (Л.С. Выготский, М.С. Певзнер, Т.А. Власова, С.Д. Забрамная, Т.Н. Исаева, А.Р. Маллер, Г.В. Цикото и др.);
 - Общие принципы обучения детей с умственной отсталостью (Э. Сеген, Е.К. Грачева, В.П. Кащенко, Л.С. Выготский, А.Н. Граборов, Г.М. Дульнев, И.Г. Еременко и др.);
 - Специфические принципы обучения детей с умственной отсталостью (Т.А. Власова, И.Г. Еременко, М.С. Певзнер, Т.В. Розанова, В.Н. Синев и др.);
 - Компетентностный подход в обучении (И.А. Зимняя, Дж. Равен, А.В. Хуторский и мн.др.);
 - Концептуальные основы применения компьютерных технологий в специальном образовании (О.И. Кукушкина).

Целью курса «Азбука здоровья» является воспитание у обучающихся нравственного и эмоционально-ценностного позитивного отношения к своему здоровью, к физкультурно-оздоровительной деятельности, к окружающему миру; стремления к самореализации, саморазвитию, взаимопониманию, общению, сотрудничеству, самоопределению; привитие интереса к возможностям своего организма, к физической культуре и спорту, знакомство с национальными спортивными играми.

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие.

В современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма.

Огромную роль в становлении человека как личности играет образ его жизни, который, в свою очередь, зависит от образа мышления и сформированных жизненных установок. Из всех факторов, влияющих на здоровье человека, 50% приходится на организацию здорового образа жизни, по 20% - на генофонд и экологию, и лишь 10% - на медицинское обслуживание.

Именно поэтому формирование здорового образа жизни ребенка имеет первостепенное значение.

Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Задача занятий: помочь ребенку задуматься о своем здоровье. Решить ее путем простой передачи знаний невозможно. Ребенок должен научиться думать, рассуждать, рассматривать рисунки, выполнять предлагаемые задания и упражнения доступные для него, разбирать различные игровые ситуации.

Цели программы:

1. Организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности
2. Воспитание у детей созидательного отношения к своему здоровью.

Задачи:

1. Создать правильные представления о здоровом образе жизни.
2. Формировать у младших школьников ценностного отношения к здоровью.

3. Сформировать представление о рациональной организации режима дня; научить ребенка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.

4. Сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах.

5. Вырабатывать отрицательное отношение к вредным привычкам. Цели и задачи достигаются через средства и методы обучения: рассказ, беседа, иллюстрация, игры, информационно-коммуникативные технологии, групповая работа, практическая работа, индивидуальный подход к ребёнку

Общая характеристика курса

Программа внеурочной деятельности по общекультурному оздоровительному направлению «Азбука здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Программа внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Азбука здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях:

- первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;
- второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Азбука здоровья» относится к внеурочной деятельности Федерального учебного плана образования обучающихся с умеренной (тяжелой, глубокой) умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) (дополнительный первый класс, 1-4 классы).

Рабочая программа составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Недельном учебном плане АООП УО (вариант 2) обучающихся I доп., I-IV классы. Уроки по данной рабочей программе проводятся: 1 час в неделю – 34 часа. С учётом каникулярных и праздничных дней календарнотематическое планирование по курсу может быть скорректировано.

<i>Класс</i>	<i>Предмет</i>	<i>Кол-во часов в год</i>	<i>Кол-во часов в неделю</i>
3	Азбука здоровья	34	1

Планируемые результаты изучения коррекционного курса

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Азбука здоровья» является формирование следующих умений:

-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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Азбука здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий

(УУД): **1. РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД:**

|| Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на уроке.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

|| Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов). **2.**

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД:

|| 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.

3. КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД:

|| 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).

Содержание занятий

I РАЗДЕЛ ШКОЛА

Правила, по которым мы живём. Школа вежливости в замке Добра. Правила поведения в школе.

II УРОКИ БЕРЕЖНОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ

Кто опрятен – тот приятен. Чисто жить – здоровым быть. Полотенце всё расскажет. Умываем личико. Как ухаживать за волосами. Наши ушки. Заботимся об ушках. Наши зубки. Чтобы зубы не болели. Заботимся о глазках. Чтобы глаза видели. Каждой вещи – своё место. Что такое грипп? Твой дружок – носовой платок. Чистота – залог здоровья. Как стать Неболейкой?

III РАЗДЕЛ СПОРТ – ЭТО ЖИЗНЬ

Режим дня школьника. Утренняя зарядка. Закаляйся, если хочешь быть здоров. Виды спорта с мячом. (занятия проходят в зале ЛФК)

IV ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Полезные продукты. Фрукты. Овощи. Вредные продукты, как вредные привычки. Правила поведения за столом дома. Правила поведения за столом в школьной столовой.

V РАЗДЕЛ «МОЯ БЕЗОПАСНОСТЬ»

Что такое безопасность? Знаем правила движения, как таблицу умножения. Светофор Переход. Безопасный путь домой. Осторожно! Электричество! Поведение в лесу. Правила общения с домашними животными.

Учебно-тематический план

Класс	Наименование тем	Количество часов по плану	Количество часов по факту
1	Школа	3	
	Уроки бережного отношения к своему организму	8	
	Спорт – это жизнь	5	
	Здоровое питание	4	
	Моя безопасность	8	
Итого:		33	

№ П/П	№ УРОКА В ТЕМЕ	Содержание материала	Количество во часов		Дата		Примечание
			По пла ну	По фак ту	По плану	По факту	
		І четверть (8) І РАЗДЕЛ ШКОЛА (3)					
1	1	Правила, по которым мы живём	1		02.09		
2	2	Школа вежливости в замке Добра	1		09.09		
3	3	Правила поведения в школе	1		16.09		
		ІІ УРОКИ БЕРЕЖНОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ (5)					
4	1	Кто опрятен – тот приятен	1		23.09		
5	2	Чисто жить – здоровым быть	1		30.10		
6	3	Полотенце всё расскажет	1		07.10		
7	4	Умываем личико	1		14.10		
8	5	Как ухаживать за волосами	1		21.10		
		ІІ четверть (8) ІІ УРОКИ БЕРЕЖНОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ (8)					

9	1	Наши ушки. Заботимся об ушках	1		04.11			
10	2	Наши зубки. Чтобы зубы не болели	1		11.11			
11	3	Заботимся о глазках. Чтобы глаза видели	1		18.11			
12	4	Каждой вещи – своё место	1		25.11			
13	5	Что такое грипп?	1		02.12			
14	6	Твой дружок – носовой платок	1		09.12			
15	7	Чистота – залог здоровья	1		16.12			
16	8	Как стать Неболежкой?	1		23.12			
		III четверть (17)						
		III РАЗДЕЛ СПОРТ –ЭТО ЖИЗНЬ (5)						
17	1	Режим дня школьника	1		13.01			
18	2	Утренняя зарядка	1		20.01			
19	3	Закаляйся, если хочешь быть здоров	1		27.01			
20	4	Виды спорта с мячом	2		03.02			
21	5	(занятия проходит в зале ЛФК)		10.02				
		IV ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ (4)						

22	1	Полезные продукты	1		24.02		
23	2	Фрукты	1		03.03		
24	3	Овощи	1		10.03		
25	4	Вредные продукты, как вредные привычки	1		17.03		
		IV четверть (8)					
		V РАЗДЕЛ МОЯ БЕЗОПАСНОСТЬ (8)					
28	1	Что такое безопасность?	1		07.04		
29	2	Светофор	1		14.04		
30	3	Переход	1		21.04		
31	4	Осторожно! Электричество!	1		28.04		
32	5	Поведение в лесу.			05.05 12.05		
33	6	Правила общения с домашними животными	2		19.05 26.05		
			33				

Используемая литература:

1. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. – М.: Московский психолог - социальный институт, 2004,
2. Безруких М.М., Ефимова С.П. Ребенок идет в школу: Знаете ли вы своего ученика? / Пособие для студентов пединститутов, учащихся педучилищ и колледжей и родителей. - М., 1996.
3. Безруких М.М., Филлипова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОСМА-ПРЕСС Инвест, 2003,
4. Возвышаева И.В. Охрана здоровья детей и подростков в Российской Федерации. Законодательные и нормативные аспекты// Школа здоровья. -2001.-№1.
5. Дубягин Ю.П. Богачева О.П. Школа выживания или 56 способов защитить ребенка от преступления.- М.: «Пихта», 1997.
6. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2008.
7. Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. – М., ВАКО, 2007.
8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М.: АРКТИ, 2005.
9. Влияние учебной нагрузки и санитарно-гигиенических условий на здоровье школьников./ Под редакцией Хрипковой А.Г.- М.: Центр инноваций в педагогике, 1997.
10. Усачёв А.А. Березин А.И Основы безопасности жизнедеятельности. М., АСТ – ЛТД ИПС, 1997
11. Методическое сопровождение здоровьесберегающих технологий в школе / Павлова М.А., Гришанова О.С., Серякина А.В. - Саратов: Министерство образования Саратовской области, ГОУ ДПО «СарИПКиПРО», 2009. - 36 с.
12. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
13. Электронный журнал «Учительская» ИРО-РТ, июль 2009.
14. DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
15. DVD «Азбука безопасности на дороге» - ТО «Маски», Москва, 2009.
16. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М.: Просвещение, 2011.
17. Короткое И.М. Подвижные игры во дворе. М. : Знание, 1987.
18. Спортивные игры. / Под редакцией Ю.И. Портных. М.: Ф и С, 1975.
19. Физическая культура / Под редакцией В.В. Кузина, А.П. Матвеев. М.: «Фракт», 1996
20. Детские народные подвижные игры - М.: Просвещение; Владос, 2005

