

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДОНЕЦКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 28»

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
начальных классов

Протокол № _____

от «___» _____ 2024 г.

Руководитель МО учителей
начальных классов

_____ Ю.Н.Юрьева

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УР

_____ А.Ю.Хелемендык

«___» _____ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ «Донецкая
СШИ № 28»

_____ С.В.Дермен

«___» _____ 2024г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по спортивно-оздоровительному направлению
внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»
3 класс (вариант 2)

Рабочую программу составил(а):

учитель начальных классов

_____ О.В.Баштанникова

Общие положения

Рабочая программа по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности «Азбука здоровья» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года № 1026;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 17.07.2024 г. № 495 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ» (зарег. в Минюсте России 15.08.2024 г. № 79163);
- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (вариант II) Государственного казённого общеобразовательного учреждения «Донецкая специальная школа-интернат № 28», утверждённой приказом № ____ от _____;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Календарным годовым графиком работы образовательного учреждения на 2024-2025 учебный год.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Азбука здоровья» в первом классе (вариант 2) 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. Головчиц);
- 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 тяжелой и глубокой 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 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. Выбатывать 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 календарно-тематическое 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	30	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 проходит 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
3	Школа	3	
	Уроки бережного отношения к своему организму	12	
	Спорт – это жизнь	4	
	Здоровое питание	4	
	Моя безопасность	7	
Итого:		30	

№ п/п	№ урока в теме	Содержание материала	Количество часов		Дата		Примечание
			По плану	По факту	По плану	По факту	
		І четверть І РАЗДЕЛ ШКОЛА (3 ч.)					
1.	1.	Правила, по которым мы живём	1		02.09.2024		
2.	2.	Школа вежливости в замке Добра	1		09.09.2024		
3.	3.	Правила поведения в школе	1		16.09.2024		
		ІІ УРОКИ БЕРЕЖНОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ (4 ч.)					
4.	1.	Кто опрятен – тот приятен	1		23.09.2024		
5.	2.	Чисто жить – здоровым быть	1		07.10.2024		
6.	3.	Умываем личико	1		14.10.2024		
7.	4.	Как ухаживать за волосами	1		21.10.2024		
		ІІ четверть ІІ УРОКИ БЕРЕЖНОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ (8 ч.)					
8.	1.	Наши ушки. Заботимся об ушках	1		11.11.2024		

9.	2.	Наши зубки. Чтобы зубы не болели	1		18.11.2024		
10.	3.	Заботимся о глазках. Чтобы глаза видели	1		25.11.2024		
11.	4.	Каждой вещи – своё место	1		02.12.2024		
12.	5.	Что такое грипп?	1		09.12.2024		
13.	6.	Твой дружок – носовой платок	1		16.12.2024		
14.	7.	Чистота – залог здоровья	1		23.12.2024		
15.	8.	Как стать Неболежкой?	1		28.12.2024		
		III четверть					
		III РАЗДЕЛ СПОРТ –ЭТО ЖИЗНЬ (4 ч.)					
16.	1.	Режим дня школьника	1		13.01.2025		
17.	2.	Утренняя зарядка	1		20.01.2025		
18.	3.	Закаляйся, если хочешь быть здоров	1		27.01.2025		
19.	4.	Виды спорта с мячом (занятия проходит в зале ЛФК)	1		03.02.2025		
		IV ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ (4 ч.)					
20.	1.	Полезные продукты. Фрукты.	1		10.02.2025		
21.	2.	Полезные продукты. Овощи.	1		17.02.2025		

22.	3.	Вредные продукты, как вредные привычки	1		03.03.2025		
23.	4.	Правила поведения за столом	1		17.03.2025		
		IV четверть					
		V РАЗДЕЛ МОЯ БЕЗОПАСНОСТЬ (8 ч.)					
24.	1.	Знаем правила движения, как таблицу умножения.	1		31.03.2025		
25.	2.	Светофор	1		07.04.2025		
26.	3.	Переход	1		14.04.2025		
27.	4.	Безопасный путь домой	1		28.04.2025		
28.	5.	Осторожно! Электричество!	1		05.05.2025		
29.	6.	Поведение в лесу.	1		19.05.2025		
30.	7	Безопасность на каникулах	1		26.05.2025		

Используемая литература:

1. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. – М.: Московский психолог - социальный институт, 2004,
2. Безруких М.М., Ефимова СП. 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.: «Фрахт», 1996
20. Детские народные подвижные игры - М.: Просвещение; Владос, 2005