

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

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей-  
предметников

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  
по спортивно-оздоровительному направлению  
внеурочной деятельности  
«Азбука здоровья»**

**4 класс  
(вариант 2)**

Рабочую программу составила:

\_\_\_\_\_ Ю.Н.Юрьева

2024—2025 учебный год

## **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 2.4.2.3286-15 "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 (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 обучающему 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 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>
4	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
4	Школа	3	
	Уроки бережного отношения к своему организму	12	
	Спорт – это жизнь	4	
	Здоровое питание	4	
	Моя безопасность	7	
Итого:		<b>30</b>	

№ п/п	№ УРОКА В ТЕМЕ	Содержание материала	Количество часов		Дата		Примечание
			По пла ну	По фак ту	По плану	По факту	
		<b>І четверть ( 7 )</b> <b>І РАЗДЕЛ ШКОЛА ( 3 )</b>					
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		
		<b>ІІ УРОКИ БЕРЕЖНОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ ( 4 )</b>					
4	1	Чисто жить – здоровым быть	1		23.09		
5	2	Полотенце всё расскажет	1		07.10		
6	3	Умываем личико	1		14.10		
7	4	Как ухаживать за волосами	1		21.10		
		<b>ІІ четверть ( 8 )</b> <b>ІІ УРОКИ БЕРЕЖНОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ ( 8 )</b>					
8	1	Наши ушки. Заботимся об ушках	1		11.11		
9	2	Наши зубки. Чтобы зубы не болели	1		13.11		



10	3	Заботимся о глазках. Чтобы глаза видели	1		25.11		
11	4	Каждой вещи – своё место	1		02.12		
12	5	Что такое грипп?	1		09.12		
13	6	Твой дружок – носовой платок	1		16.12		
14	7	Чистота – залог здоровья	1		23.12		
15	8	Как стать Неболежкой?	1		28.12		
		<b>III четверть ( 8 )</b>					
		<b>III РАЗДЕЛ СПОРТ –ЭТО ЖИЗНЬ ( 4 )</b>					
16	1	Режим дня школьника	1		13.01		
17	2	Утренняя зарядка	1		20.01		
18	3	Закаляйся, если хочешь быть здоров	1		27.01		
19	4	Виды спорта с мячом (занятия проходит в зале ЛФК)	1		03.02		
		<b>IV ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ( 4 )</b>					
20	1	Полезные продукты	1		10.02		
21	2	Фрукты и овощи	1		17.02		
22	3	Вредные продукты, как вредные привычки	1		03.03		
23	4	Правила поведения за столом дома	1		17.03		

		<b>IV четверть ( 7 )</b>					
		<b>V РАЗДЕЛ МОЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ( 8 )</b>					
24	1	Что такое безопасность?	1		31.03		
25	2	Светофор	1		07.04		
26	3	Переход	1		14.04		
27	4	Осторожно! Электричество!	1		28.04		
28	5 6	Поведение в лесу.	1		05.05		
29 30	7 8	Правила общения с домашними животными	2		19.05 26.05		
			<b>30</b>				

### 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