

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ "Шебалинская СОШ имени братьев Кравченко"

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

Протокол от 30.08.2024

№ 2

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Владимир Николаевич Попов

Приказ от 30.08.2024

№ 70-П

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

для обучающихся 4 класса

с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

(вариант 1)

Бийский муниципальный район

Алтайский край

с. Шебалино

2024

Пояснительная записка

В уставе Всемирной организации здравоохранения написано, что здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

В последние годы интерес к проблеме здоровьесберегающих технологий в образовании возрос. Это обуславливается несколькими причинами.

Первая из них – общее ухудшение здоровья нации.

Вторая – те стратегические задачи, которые сегодня поставлены перед образованием и наукой в связи с необходимостью национального проекта «Образование». Нацеленность всех звеньев системы образования на скорейшее внедрение инновационных моделей, интенсификацию всех процессов в образовании, требует принципиального иного состояния здоровья обучающихся.

Программа «Азбука здоровья» представляет собой комплексную программу формирования знаний, установок, норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся на ступени начального образования.

Она обеспечивает:

- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье;
- формирование установки на использование здорового питания;
- становление навыков противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя;
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Программа «Азбука здоровья» создана в тесной связи с Программой воспитания и системой внеурочной деятельности в рамках учебного плана.

Содержание курса опирается на теорию при анализе практической деятельности в области валеологии, экологии, гигиены и с применением правил безопасного поведения, развивает оценочные суждения относительно собственной культуры и гигиенического поведения.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей.

Программа включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Виды занятий:

- беседы;
- оздоровительные минутки;
- классные часы;
- физкультурно-оздоровительные прогулки;
- деловые игры;
- комплекс упражнений.

Цель – сформировать у детей установку на жизнь как высшую ценность, научить бережному отношению к себе и своему здоровью, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- Освоение совокупности знаний о строении организма человека и компонентах здорового образа жизни.

- Формирование первичных навыков и умений, создающих основу для выработки поведения с ориентацией на здоровье.
- Воспитание у учащихся осознанной потребности в здоровье, здоровом образе жизни, чувства ответственности не только за себя, но и за здоровье других людей.

Формы занятий:

- беседы;
- оздоровительные минутки;
- классные часы;
- физкультурно-оздоровительные прогулки;
- деловые игры;
- комплекс упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание (тема) курса	Перечень универсальных действий обучающихся	Формы организации и видов деятельности учащихся
Наше здоровье	Познавательные: извлекают необходимую информацию из рассказа учителя.	Формы: групповые, коллективные. Виды организации внеурочной деятельности: - тренировка
Как помочь сохранить себе здоровье	Личностные: понимают роль здоровья в жизни человека. Познавательные: извлекают необходимую информацию.	
Что зависит от моего решения?	Личностные: стремиться избавиться от вредных привычек.	
Злой волшебник табак.	Личностные: понимают значение этих знаний. Регулятивные: принимают инструкцию педагога.	
Почему некоторые привычки называются вредными	Познавательные: извлекают необходимую информацию из рассказа учителя.	
Помоги себе сам	Личностные: осознают свои возможности, способны адекватно судить о важности своего здоровья. Регулятивные: принимают инструкцию педагога.	
Злой волшебник алкоголь.	Личностные: понимают значение знаний. Регулятивные: принимают инструкцию педагога.	
Злой волшебник наркотик	Познавательные: извлекают необходимую информацию из рассказа учителя. Личностные: понимают значение этих знаний.	
Мы одна семья	Коммуникативные:	

	взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности.	
Повторение	Коммуникативные: контролируют свои действия. Регулятивные: принимают инструкцию педагога. Логические: осуществляют поиск необходимой информации.	

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа обеспечивает формирование личностных, метапредметных, предметных результатов.

Личностными результатами освоения курса внеурочной деятельности являются:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

Метапредметные результаты включают следующие умения и навыки:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты включают:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Тематическое планирование

4 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
Тема 1. Наше здоровье		4	
1	Что такое здоровье?	1	Значение соблюдения правил ЗОЖ
2	Что такое эмоции?	1	Изучение правил по контролю за своими эмоциями
3	Чувства и поступки	1	Рассуждение: влияние чувств на поступки
4	Стресс	1	Анализ ситуаций
Тема 2. Как помочь сохранить себе здоровье		3	
5	Учимся думать и действовать	1	Ситуации и их обсуждение
6	Учимся находить причину и последствия событий	1	Обсуждение событий. Нахождение причин.
7	Умей выбирать	1	Техника безопасности.
Тема 3. Что зависит от моего решения?		2	
8	Принимаю решение	1	Учимся принимать решение
9	Я отвечаю за свое решение	1	Работа с пословицей
Тема 4. Злой волшебник табак		1	
10	Что мы знаем о курении	1	Все о вреде курения
Тема 5. Почему некоторые привычки называются вредными		5	
11	Зависимость	1	Разговор о вредных привычках
12	Умей сказать НЕТ	1	Что такое силоволя
13	Как сказать НЕТ	1	Беседа о правильном выборе.
14	Почему вредной привычке ты скажешь нет	1	Пути исправления
15	Я умею выбирать-тренинг безопасного поведения		Правила безопасного поведения
Тема 6. Помоги себе сам		1	
16	Волевое поведение	1	Работа над значением. Ситуации.
Тема 7. Злой волшебник алкоголь		3	
17	Алкоголь	1	Медицинское определение
18	Алкоголь-ошибка	1	О вреде алкоголя
19	Алкоголь-сделай выбор	1	Враг твоего здоровья
Тема 8. Злой волшебник наркотик		2	

20		Наркотик	1	Медицинское определение
21		Наркотик-тренинг безопасного поведения	1	Правила ЗОЖ
	Тема 9. Мы одна семья		2	
22	Мальчишки и девчонки		1	Разговор о дружбе
23	Моя семья		1	Традиции семьи
	Тема 10 Повторение		11	
24	Дружба		1	Коллективные игры
25	День Здоровья		1	Спортивные состязания
26	Умеем ли мы правильно питаться		1	Разговор о правильном питании
27	Я выбираю кашу		1	О пользе каш
28	Чистота и здоровье		1	Личная гигиена
29	Откуда берутся грязнули		1	Игра-путешествие
30	Чистота и порядок		1	Рабочее место школьника
31	Будем делать хорошо и не будем плохо		1	Выпуск листовок
32	КВН «Наше здоровье»		1	КВН
33	« Я здоровье берегу- сам себе я помогу»		1	Выполнение режима дня
34	Будьте здоровы!		1	Игры
Всего часов			34	