

Приложение к основной образовательной программе  
Начального/основного/ среднего общего образования  
(приказ №647 от 31.08. 2023)

## МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки ХМАО-Югры

Департамент образования администрации Сургутского района

МБОУ "Федоровская СОШ № 5"

РАССМОТРЕНО

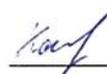
СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания МО  
от 31.08.2023г. №1

Протокол заседания  
методического совета

Приказом от 31.08.2023г.

 Жанаматов Т.И.

От 31.08.2023г. №1

Директор школы  
 /Артюшенко Т.В.

Заместитель директора

 Приблуда Е.И



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по внеурочной деятельности

по курсу: «Азбука здоровья»

Количество часов:

Уровень: начальное общее

Разработчик: Ладанюк Татьяна Сергеевна, педагог внеурочной деятельности

На 2023 – 2024 учебный год

г.п.Федоровский

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Методы и формы реализации программы.....	4
Общая характеристика курса.....	5
Описание ценностных ориентиров содержания программы « Азбука здоровья».....	6
Планируемые результаты.....	8
Календарно-тематическое планирование.....	14
Учебно-методическое обеспечение .....	15

## Пояснительная записка

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. Внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Азбука здоровья» составлена в соответствии с ФГОС.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному, социальному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерством образования и науки РФ № 1599 от 19.12.2014;
3. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, вариант 1)

**Актуальность** и назначение курса состоит в том, что дети с нарушением интеллекта обладают гораздо меньшими возможностями, чем их нормально развивающиеся сверстники. Они затрудняются самостоятельно принимать, осмысливать, сохранять и перерабатывать информацию, полученную из окружающей среды. У них значительно снижена познавательная активность, весьма узок круг интересов. Помимо интеллектуального недоразвития учащиеся с ментальными нарушениями отличаются проблемами эмоционально – личностного развития, подвержены любому влиянию, особенно негативному. Именно школа призвана сформировать полезные привычки и социально – нормативные модели поведения. Данный цикл занятий в рамках кружковой деятельности призван научить пользоваться поддержкой окружающих, оказывать помощь другим, видеть свои сильные и слабые стороны, принимать себя, сформировать жизненно важные навыки здорового образа жизни. Программа реализуется

по направлениям, с учетом индивидуальных психофизических возможностей обучающихся:

1. Формирование *социально-бытовых навыков*.
2. Формирование *социально-коммуникативных и культурных навыков*.
3. Формирование *навыков самообслуживания, понятий о здоровом образе жизни*.

Занятия групповые ориентированы на обучающихся 9-10 лет.

Объём часов в год – 34 часов, 1 час в неделю.

Продолжительность занятия – 40 минут.

**Цели:** Основная цель программы – системное многоканальное содействие формированию ценностной сферы обучающихся, воспитанников посредством создания условий для последовательного освоения ребенком базовых социокультурных ценностей, для позитивной социализации, культурной идентификации и самореализации обучающихся, воспитанников.

**Задачи программы:**

- формирование положительных межличностных взаимоотношений между детьми, на основе которых каждый ребенок смог быть успешно социализироваться;
- формирование образа «Я», навыков самообслуживания;
- развитие эмоционально – волевой сферы;
- освоение навыков работы в коллективе;
- развитие способности к эмпатии, уважительному отношению к другим людям,
- формирование мотивационного компонента учебной деятельности;
- развитие умений принимать цель и готовый план деятельности, планировать знакомую деятельность, контролировать и оценивать ее результаты в опоре на организационную помощь педагога,
- создание коррекционно-развивающей среды, обеспечивающей развитие компенсаторных механизмов личности ребенка с дефектом; -коррекция высших психических функций: памяти, мышления, внимания, речи.

**Методы и формы реализации программы:**

- словесные методы,
- наглядные методы,

- практические методы,
- игры.

### **Формы организации внеурочной деятельности:**

- Подвижные игры
- Сюжетно-ролевые игры, дидактические игры
- Словесные инструкции
- Индивидуальные и групповые беседы
- Деловые сюжетно-ролевые игры
- Трудовые десанты, дежурство
- Экскурсии
- Общешкольные линейки, праздники, утренники, внеклассные мероприятия
- Классные часы
- Спортивные, оздоровительно-познавательные праздники, соревнования, утренняя гимнастика, физкультминутки
- Ежедневные прогулки на свежем воздухе
- Выставки детского творчества
  
- Практические – диагностические тесты, вопросы викторин, решение кроссвордов, ролевые, деловые, образовательные игры, психогимнастические упражнения, несложные опыты и наблюдения, аутотренинги, разучивание комплекса упражнений для коррекции и профилактики различных отклонений, составление памяток, листовок, плакатов по профилактике вредных привычек.
- Упражнения и задания построены таким образом, что позволяют активно участвовать в их выполнении всем участникам группы одновременно.

### **Общая характеристика курса.**

Программа внеурочной деятельности по *социальному* оздоровительному направлению «Азбука здоровья» предназначена для обучающихся 3 классов.

Программа внеурочной деятельности «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.

Данная программа позволяет реализовать в школьной практике принципы государственной политики и общие требования к содержанию образования в Законе «Об образовании» и требованиям ФГОС.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, обретение друзей и организацию досуга.

#### **Обеспечение мотивации**

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Изучение программного материала начинается преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- прослушивание и чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок,;
- прослушивание песен;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

### **Описание ценностных ориентиров содержания программы «Азбука здоровья»**

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового

образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Оборудование и материалы:** компьютер, интерактивная доска, иллюстрации, плакаты, таблицы, фотографии, рисунки, памятки о здоровом образе жизни, карандаши, фломастеры, ножницы, альбомы для рисования, цветная бумага. А также применяются спортивные тренажеры, мячи, скакалки, кегли и другое необходимое спортивное оборудование.

### **Структура курса «Азбука здоровья»: 34 часа в год.**

Содержание программы предполагается реализовывать в объеме 34 занятий за 1 год обучения.

Каждое занятие рассчитано на 40 минут в зависимости эмоционального состояния и физического самочувствия участников

## Планируемые результаты.

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
<p>Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями.</p> <p>Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей.</p> <p>Формулировать самому простые правила поведения в природе.</p> <p>Испытывать чувство гордости за красоту родной природы.</p> <p>Вырабатывать в противоречивых жизненных ситуациях</p>	<p>Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.</p> <p>Составлять план выполнения задач.</p> <p>Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.</p> <p>Составлять и отбирать информацию, полученную из различных источников</p>	<p>Предполагать, какая информация необходима.</p> <p>Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии.</p> <p>Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников</p>	<p>Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций.</p> <p>При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.</p> <p>Учиться подтверждать аргументы фактами.</p> <p>Организовывать учебное взаимодействие в группе.</p>

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"**

**3 класс - 34 часа**

### **Тематическое планирование:**

- 1. Дружи с водой (1ч)** Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.
- 2. Забота об органах чувств (5 ч)** Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.
- 3. Уход за зубами (1 ч)** Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.
- 4. Уход за руками и ногами (1 ч)** «Рабочие инструменты» человека.
- 5. Как следует питаться (2 ч)** Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая Пища для всей семьи.
- 6. Правильное питание. Витамины -наши друзья (2ч)**
- 7. Как сделать сон полезным (2 ч)** Сон – лучшее лекарство.
- 8. Настроение в школе (1 ч)** Как настроение?
- 9. Настроение после школы (1 ч)** Я пришёл из школы.
- 10. Поведение в школе (1 ч)** Я – ученик.
- 11. Вредные привычки (1 ч)**
- 12. Мышцы, кости и суставы (2 ч)** Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.

**13.Как закаляться (1 ч)** Если хочешь быть здоров.

**14.Как правильно вести себя на воде (1 ч)** Правила безопасности на воде.

**15.Народные игры (4 ч)**

**16.Подвижные игры (6 ч)**

**17.Доктора природы (1 ч)**

**18. Здоровый человек – кто это? (1ч)**

№п/п	Тема	Кол-во часов	Содержание занятий
1	Дружи с водой.	1	Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».
2	Друзья Вода и мыло	1	Правила доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.
3	Глаза –главные помощники человека.	1	Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.
4	Подвижные игры	1	Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», «Раз, два, три-беги!»
5	Чтобы уши слышали.	1	Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.
6	Почему болят зубы.	1	Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.
7	Чтобы зубы были	1	Беседа. Знакомство с доктором

	здоровыми.		Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.
8	Как сохранить улыбку красивой?	1	Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.
9	«Рабочие инструменты» человека.	1	Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.
10	Подвижные игры.	1	Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».
11	Зачем человеку кожа.	1	Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.
12	Надёжная защита организма.	1	Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.
13	Если кожа повреждена.	1	Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»
14	Подвижные игры.	1	Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».
15	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1	Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».

16	Здоровая пища для всей семьи.	1	Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.
17	Сон – лучшее лекарство	1	Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».
18	Как настроение?	1	Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.
19	Я пришёл из школы.	1	Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».
20	Подвижные игры по выбору детей.	1	Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».
21	Я – ученик.	2	Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила».
22			Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».
23	Вредные привычки.	2	Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации.
24			Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.
25	Подвижные игры.	1	Разучивание игр «Золотое зёрнышко»,

			«Не зевай!», «Западня».
26	Скелет – наша опора.	1	Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.
27	Осанка – стройная спина!	1	Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.
28	Если хочешь быть здоров.	1	Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»
29	Правила безопасности на воде.	1	Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа По таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.
30	Подвижные игры.	1	По выбору учащихся.
31	Весёлые старты.	1	Командные соревнования.
32-34	Обобщающие занятия «Доктора здоровья».	3	Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.
<b>Итого: 34 ч</b>			

**Календарно-тематическое планирование курса 3 класс  
«Азбука здоровья» - 34 часа (1 час в неделю)**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>
1	Дружи с водой. Первый доктор Вода.	1	
2	Друзья: Вода и мыло.	1	
3	Глаза – главные помощники человека.	1	
4	Практическое занятие. Экскурсия «Дорога домой».	1	
5	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	
6	Уши-орган слуха. Уход за ушами.	1	
7	Почему болят зубы. Уход за зубами.	1	
8	Как сохранить улыбку красивой?	1	
9	Чтобы зубы были здоровыми.	1	
10	Руки - «Рабочие инструменты» человека.	1	
11	Динамическая гимнастика для здоровья рук. Чистота и правила ухода за руками.	1	
12	Зачем человеку кожа.	1	
13	Надёжная защита организма.	1	
14	Если кожа повреждена.	1	
15	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1	
16	Здоровая пища для всей семьи. Еда в праздничные дни.	2	
17	Режим дня. Сон – лучшее лекарство.	1	
18	Я пришёл из школы. Как настроение?	1	
19	Любимые занятия.	1	
20	Труд и отдых дома. Сюжетно-ролевая игра.	1	
21	Подвижные игры по выбору детей.	1	
22	Вредные привычки.	1	
23	Режим дня. Чередование труда и отдыха.	1	
24	Компьютерные игры. Их польза и вред.	1	
25	Скелет – наша опора.	1	
26	Осанка – стройная спина!	1	
27	Обобщающее занятие «Моё здоровье в моих руках».	1	
28	Если хочешь быть здоров – закаляйся.	1	
29	Правила безопасности на воде.	1	
30	Человек – часть природы.	1	
31	Подвижные игры – эстафеты. Весёлые старты.	2	
32	Обобщающие занятия «Доктора здоровья».	1	

## Учебно-методическое обеспечение

- 1 Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Методическое руководство для специалистов ЛФК и фитнес-центров. СПб, 2000.
- 2 Ермакова И.А. Психологические игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
- 3 Ермакова И.А. Развивающие игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
- 4 Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000.
- 5 Иванов М.С. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. М., 1975.
- 6 Красикова И.С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение. Корона принт, СПб, 2003.
- 7 Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 1998.
- 8 Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002.
- 9 Обухова Л.А, Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999.
- 10 Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М., СПб: АСТ, Сова, 2005.
- 11 Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005.
- 12 Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. СПб: Комета, 1994.
- 13 Соколов П.П. Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть. М.: Сов. Спорт, 1989.
- 14 Смирнов И. Восстановление и профилактика зрения у детей и взрослых. М.: Центрполиграф, 2004.
- 15 Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: Аркти, 2003.
- 16 Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.- 2002.-№5.-с.54.



