

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 69  
Курортного района Санкт-Петербурга

---

**ПРИНЯТО**

Педагогическим Советом

Протокол № 2 от 27.08.2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

  
Ткачев Е.А.

Приказ № 142 от 27.08.2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по внеурочной деятельности  
«Азбука здоровья»

для 1 К-Д класса

на 2020-2021 учебный год

Составитель:

учитель

  
А.А. Антоненко

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР

  
С.В. Мальшакова

Санкт-Петербург  
2020г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Азбука здоровья» для 1 К-Д класса разработана на основе:

- адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) ГБОУ школа № 69 Курортного района Санкт-Петербурга

Реализация рабочей программы предполагается в условиях классно-урочной системы обучения, на ее освоение по учебному плану школы на 2020-2021 учебный год отводится 33 часа в год, (1 ч. в неделю) в 1 К-Д классе с учетом возможности осуществления образовательной деятельности с использованием электронного обучения и дистанционных технологий интернет сервисов: Учи.ру, РЭШ, Яндекс-класс, Яндекс-Учебник.

Оборудование: персональный компьютер, проектор, экран, классная доска.

Рабочая программа в соответствии с учебным планом ГБОУ школы № 69 на 2020-2021 учебный год рассчитана на 33 часа (исходя из 33 учебных недель в году).

При разработке программы учитывался контингент детей школы (дети с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, тяжелыми и множественными нарушениями развития). Рабочая программа «Азбука здоровья» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности и составлена с учетом индивидуальных особенностей обучающихся 1 К-Д класса и специфики классного коллектива.

В современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа школьников, имеющих тяжелые заболевания. Обучение младших школьников бережному отношению к своему здоровью – актуальная задача современного образования.

Предлагаемая программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» нацелена на формирование у детей ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Учебно-воспитательный процесс осуществляется через различные направления работы: игровую деятельность, учебно-познавательную, спортивную, но и в структуре проведения занятий. На каждом занятии учитель не только знакомит с тематическим материалом как разрешение проблемы в процессе коллективного обсуждения, но и организывает подвижные игры, традиционно апробированные в начальной школе, а также различные народные игры, фактически учит играть.

Специфика программы заключается в том, что знания о здоровом образе жизни школьники приобретают именно в практической деятельности.

Цели программы:

- создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизнедеятельности;
- профилактика вредных привычек.

Задачи:

- формировать привычки к здоровому образу жизни: признание ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре, привитие элементарных навыков гигиенической культуры каждому ребёнку;
- развивать познавательную и двигательную активность младших школьников, творческие способности, любознательность, расширять кругозор учащихся;
- развивать умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации; развивать умения проводить самостоятельные наблюдения;
- воспитывать у младших школьников потребности к здоровому образу жизни;
- формировать взаимоотношения сотрудничества и взаимопомощи;
- развивать физические возможности;
- формировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- содействовать всестороннему развитию личности;
- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

### **Общая характеристика внеурочной деятельности**

Программа «Азбука здоровья» составлена на основе материалов Л.А. Обухова, Н.А. Лемякина, Жиренко О.Е. «Новые 135 уроков здоровья или Школа докторов Природы»: 1-4 класс. – М.: ВАКО, 2013г.- (Мастерская учителя), программы «Основы безопасности жизнедеятельности» А.В Гостюшина для 1-4 классов, подвижных игр, рекомендованных

для проведения в начальной школе и традиционно апробированных, и является синтезом вышеназванных программ и современных педагогических технологий.

Занятия проводятся в соответствии с нормами СанПина.

80% содержания курса «Азбука здоровья» направлено на активную двигательную деятельность учащихся, которая включает в себя подвижные игры. Остальное время распределено на проведение тематических бесед, просмотр электронных презентаций и сказок о здоровом образе жизни.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты:

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- способность объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей;
- этические чувства, потребности здорового образа жизни;
- осознание значимости сохранения здоровья и физических упражнений для личного развития;
- умение формулировать и выбирать самому простые правила безопасного поведения;
- позиция ученика как часть классного коллектива, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

*Регулятивные УУД. Обучающийся научится:*

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя, искать средства её осуществления.
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму, составлять план выполнения задач. Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.
- составлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.
- адекватно воспринимать оценку товарищей и учителя;

*Познавательные УУД. Обучающийся научится:*

- предполагать, какая информация необходима;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

• проявлять индивидуальные творческие и физические способности в играх, командных творческих играх;

*Коммуникативные УУД. Обучающийся научится:*

• включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность

- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

*Предметные результаты: Учащиеся будут иметь возможность научиться:*

- определять биологические основы жизнедеятельности организма человека и составляющие здорового образа жизни (польза сна и бодрствования);
- определять факторы, разрушающие здоровье и мероприятия по их устранению;
- определять и выбирать для себя условия и способы сохранения и укрепления здоровья (упражнения по укреплению скелета и формированию правильной осанки, правила закаливания, упражнения утренней гимнастики, упражнения для глаз);
- применять правила личной гигиены;
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать основные подвижные игры для проведения динамических пауз, игр на перемене, принимать и следовать правилам игры;
- знать причины травматизма и правила его предупреждения;
- применять правила безопасного поведения в различных ситуациях;
- правильно распределять время в соответствии с внешними обстоятельствами и состоянием здоровья;
- соблюдать правила личной гигиены;
- применять приемы релаксации;
- применять способы восстановления умственной и физической работоспособности человека;
- выбирать научно-обоснованные рекомендации по ведению здорового образа жизни;
- проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;
- организовывать свой досуг.

Формы организации учебного процесса могут быть разнообразными: занятия в классе и в природе, экскурсии, уроки – путешествия, праздники, игры. Чтобы изучение курса способствовало развитию учащихся, на занятиях необходимо использовать логические приёмы мышления: сопоставление, сравнение, выявление различий и сходства в различных жизненных ситуациях, выявление причин и др. (работа с пиктограммами).

### **Планируемые предметные результаты освоения курса «Азбука здоровья» 1 К-Д класса.**

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по трем уровням.

*Результаты первого уровня (Приобретение школьником социальных знаний):*

- овладение способами самопознания, рефлексии;
- приобретение социальных знаний о ситуации межличностного взаимодействия;

*Результаты второго уровня (формирование ценностного отношения к социальной реальности):*

- получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, природа, мир).

*Результаты третьего уровня (получение школьником опыта самостоятельного общественного действия):*

- нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.

Учащиеся будут иметь возможность научиться:

- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать основные подвижные игры для проведения динамических пауз, игр на перемене, во время прогулки;
- принимать и следовать правилам игры;
- комплексам физических упражнений;
- играм, традиционным для младшего школьника;
- бережному отношению к своему здоровью.

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Дата
1	Вводное занятие	03.09
2	Советы доктора Воды. Подвижная игра «Волк во рву»	10.09
3	Друзья Вода и Мыло. Подвижная игра «Мы весёлые ребята»	17.09
4	Глаза-главные помощники человека. Подвижная игра «Птицы в клетке»	24.09
5	Зрительная гимнастика. Подвижная игра «Угадай, кто?»	01.10
6	Изготовление зрительного тренажера. Подвижная игра «Эстафета зверей»	08.10
7	Чтобы уши слышали. Подвижная игра «Эстафета с мячами»	15.10
8	Когда болят уши? Правила поведения	22.10
9	Зачем нужны зубы? Подвижная игра «Третий –лишний»	05.11
10	Почему болят зубы? Подвижная игра «Вызов»	12.11
11	Чтобы зубы были здоровыми. Уход за зубами. Подвижная игра «Вороны и воробьи»	19.11
12	Практическая работа. Как правильно чистить зубы	26.11
13	Рабочие инструменты человека –руки. Подвижная игра «Караси и щука»	03.12
14	Рабочие инструменты человека –ноги. Подвижные игры с мячами и скакалками	10.12
15	Мойте руки перед едой	17.12
16	Зачем человеку кожа? Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	24.12
17	Если кожа повреждена. Надежная защита организма	14.01
18	Друзья Мойдодыра	21.01
19	Питание- необходимое условие жизни человека. Подвижные игры с мячами и скакалками	28.01
20	Здоровая пища для всей семьи. Подвижная игра «Караси и щука»	04.02
21	Сон-лучшее лекарство. Подвижная игра «Перестрелка»	18.02
22	Кто как спит. Подвижная игра «Защита укреплений»	25.02
23	Что такое настроение. Подвижная игра «Не давай мяч водящему»	04.03
24	Можно ли управлять своим настроением? Подвижная игра «Класс, смирно»	11.03
25	Настроение в школе. Подвижная игра «Золотые ворота»	18.03
26	Я-ученик. Подвижная игра «Охотник и лисы»	01.04
27	Правила безопасного поведения в школьной столовой. Подвижная игра «Группа, стройной».	08.04
28	Правила безопасного поведения в спортивном зале. Подвижная игра «Запомни своё место».	15.04
29	Правила безопасного поведения на перемене.	22.04

30	Движение – это жизнь. Подвижные игры	29.04
31	Упражнения для утренней гимнастики. Подвижные игры	06.05
32	Бег и ходьба-залог здоровья. Подвижные игры	13.05
33	Обобщение изученного за год	20.05

### Учебно-методическое обеспечение

№ п/п	Содержание	Автор	Издательство	год
1	Школа докторов природы или 135 уроков здоровья	Обухова Л. А., Лемяскина Н. А.	Москва: ВАКО	2005
2	ФГОС Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор	Григорьев Д.В. Степанов П.В.	Москва: «Просвещение»	2009
3	ФГОС Планируемые результаты начального общего образования	И.Г. Назарова, заведующая кафедрой педагогики и психологии ГОУ ЯО ИРО	Москва «Просвещение»	2009
4	Разговор о правильном питании.	Безруких М.М	Москва: «Олма Медиа Групп»	2016
5	Подвижные игры. 1-4 классы.	Патрикеев А.Ю.	Москва: «ВАКО»	2007
6	Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник, 1 -4 кл. М.1997г.	Гостюшин А.В.	Москва: Просвещение	2000
7	Школа физкультминуток	Коваленко В.И.	Москва: «ВАКО»	2007
8	Формирование здорового образа жизни у младших школьников	Павлова М.А.	Волгоград: «Учитель»	2009