

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.

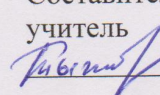
Приказ № 142 от 27.08.2020 г.

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

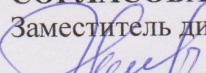
**Для 2 класса (1 вариант)**

**на 2020-2021 учебный год**

Составитель:  
учитель

 Т.Ю.Рыжова

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР  
 С.В. Мальшакова

Санкт-Петербург  
2020г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» разработана на основе:  
Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) 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 34 часа. в год, (1 ч. в неделю) во 2 классе с учетом возможности осуществления образовательной деятельности с использованием электронного обучения и дистанционных технологий интернет сервисов: Учи.ру, РЭШ, Яндекс-класс, Яндекс-Учебник.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье учащихся в дальнейшем. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у учащихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

**Цель программы внеурочной деятельности:** формировать у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, важнейшие коммуникативные навыки, способствующие успешной социальной адаптации, помочь сделать осознанный выбор здорового стиля жизни.

**Задачи программы внеурочной деятельности:**

1. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания.
2. Формирование потребности в соблюдении правил личной гигиены, режима дня, здорового питания.
3. Формирование понимания важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества.
3. Стимулировать стремление детей к здоровому образу жизни, к улучшению своего физического состояния.

**Формы и режим занятий**

Программа курса рассчитана на 1 час в неделю и 34 часа в год. Предусматривает 1 год обучения и предназначена для детей младшего школьного возраста (8-11 лет). Форма организации учебных занятий – групповая.

Содержание программы тесно связано с содержанием учебных предметов (речевая практика, окружающий мир).

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения учащихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивая взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Режим занятий соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям и предусматривает на занятиях: динамические паузы, смену видов деятельности, упражнения здоровьесберегающего характера.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» состоит из четырёх разделов:

«Я и мое здоровье»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

«Личная безопасность и профилактика травматизма»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

«Организм человека и охрана его здоровья»: личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.

«Безопасность во время занятий физкультурой и спортом»: формирование у учащихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся начальной школы.

<b>Формы проведения занятия и виды деятельности</b>	<b>Тематика</b>
игры	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим» «Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека»
беседы	Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки Мой внешний вид – залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Мода и школьные будни Как защититься от простуды и гриппа
тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?» Чему мы научились и чего достигли «Что мы знаем о

	здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Мои отношения к одноклассникам»
просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение» «Человек» «Вредные и полезные растения».
экскурсии	«Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» «За здоровый образ жизни»
конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	В здоровом теле здоровый дух «Моё настроение» Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

### **Планируемые результаты формирования культуры здорового и безопасного образа жизни**

**Личностные результаты** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» определяются формированием следующих умений:

1. Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
2. 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.

### **Предметные результаты**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно оздоровительному направлению «Азбука здоровья» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

**Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оценивать своё поведение;
- отвечать за свои поступки.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются следующие группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Тема	Дата
1	Я не похож на других.	04.09
2	Какие мы похожие и разные.	11.09

3	Моя семья.	18.09
4	Я как член коллектива.	25.09
5	Наши эмоции. Управление эмоциями.	02.10
6	Мои эмоции, чувства и здоровье	09.10
7	Режим дня.	16.10
8	Учёба и здоровье.	23.10
9	Домашние задания и здоровье.	06.11
10	Отдых для здоровья.	13.11
11	Зачем и как я одеваюсь?	20.11
12	Я и опасность.	27.11
13	Безопасность при общении с незнакомыми людьми	04.12
14	Безопасность на водоемах.	11.12
15	“Островок безопасности” ПДД	18.12
16	Безопасность при обращении с электроприборами	25.12
17	Оказание первой помощи.	15.01
18	С чего все началось.	22.01
19	Удивительные превращения.	29.01
20	Здоровье и здоровый образ жизни	05.02
21	Значение правильной осанки.	12.02
22	Упражнения на формирование правильной осанки	19.02

23	Значения физкультуры и спорта для здоровья человека.	26.02
24	Работа мышц при выполнении физических упражнений	05.03
25	О правилах питания	12.03
26	Витамины в жизни человека	19.03
27	Вода и питьевой режим	02.04
28	Режим дня школьника	09.04
29	Что такое физическое упражнение и физическая подготовка	16.04
30	Травмы зимой и летом, в спортзале и на улице	23.04
31	Основные правила поведения в спортзале	30.04
32	Правила предупреждения травматизма	07.05
33	Спортивная одежда и обувь	14.05
34	Контроль за нашим самочувствием	21.05