

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Шеркальская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено

Руководитель методического
объединения:

(подпись)

Протокол МО № _____
от «__» _____ 20__ год

Согласовано

Заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе:

(подпись)

«__» _____ 20__ год

Утверждено

Директор школы:

(подпись)

Приказ № _____
от «__» _____ 20__ год

Адаптированная рабочая программа начального общего образования

по курсу внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

(спортивно – оздоровительное направление)

для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья

вариант 7.2

3 класс 2022 – 2023 учебный год

**Учитель ОВЗ:
Алачева Анастасия Александровна**

**с. Шеркалы
2022 г.**

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Азбука здоровья» (далее – Программа) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с задержкой психического развития. Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2).

Общая характеристика

Здоровье детей является приоритетным направлением деятельности всего общества. Однако в последнее время наблюдается снижение человеческих ресурсов, ухудшается качество питания, увеличивается число хронических заболеваний. Исследования учёных показали, что только 30 % детей, приходящих в первый класс, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Ухудшение здоровья детей прослеживается от начала обучения в школе к его концу. Частично причины ухудшения здоровья лежат в семье и социуме, а определённая часть зависит от обучения в школе. Основная задача, стоящая перед педагогами — организовать учебно-воспитательный процесс, так чтобы обучение в школе не наносило ущерба здоровью школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Для успешной реализации программы по спортивно – оздоровительному направлению «Азбука здоровья» используются современные методы и формы занятий, которые помогают сформировать у обучающихся устойчивый интерес к данному виду деятельности:

- Словесные методы: рассказ, беседа, объяснение, метод примера.
- Наглядные методы: просмотр видеофильмов, картин, плакатов, рисунков.
- Практические методы: практические занятия; выполнение рисунков.
- Методы стимулирования и мотивации: формирование опыта эмоционально-ценностных отношений у обучающихся; интереса к деятельности и позитивному поведению; долга и ответственности (учить проявлять настойчивость).
- Методы контроля: практические задания, самоконтроль.

Наряду с традиционными формами организации учебной деятельности, такими как лекции, экскурсии, программой предусмотрены и нетрадиционные: практические занятия: игры; беседы.

Цель: формирование у ребёнка представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему.

Задачи:

- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей ученика;
- привитие ребёнку элементарных гигиенических навыков (мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.);
- выработать привычку использовать полученные знания в повседневной жизни;
- расширение кругозора обучающегося в области физической культуры и спорта.;
- формирование представлений о факторах, оказывающих влияние на здоровье: правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.

Место внеурочной деятельности в учебном плане

Курс рассчитан на 34 занятия (1 занятие в неделю). Длительность занятий 25 - 30 минут. В учебном плане курс «Азбука здоровья» относится к внеурочной деятельности, части, формируемой участниками образовательного процесса. Занятия проводятся во внеурочное время.

Предполагаемые результаты реализации программы

Личностные и предметные:

Регулятивные БУД:

- с помощью учителя определяют цели своей деятельности, последовательность работы по плану;
- проговаривает последовательность своих действий;
- отличает верно выполненное и неверно выполненное задание.

Познавательные БУД:

- обучающийся учится с помощью учителя выдвигать предположения, осуществлять их проверку;
- ориентироваться в своей системе знаний (отличать новое от уже известного);
- выстраивает речевое высказывание в устной форме с помощью педагога.

Коммуникативные БУД:

- обучающийся с помощью учителя учатся выражать свои мысли, объяснять свою позицию;
- овладевает навыками сотрудничества;
- учится разновозрастному общению, различному ролевому поведению.

Личностные:

- доброта; честность;
- дисциплинированность; трудолюбие;
- соблюдение порядка; бережливость; любознательность; любовь к прекрасному;
- стремление быть сильным и ловким.

Ожидаемые результаты:

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

Учащиеся должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Содержание программы

№ п/п	Наименование разделов	Кол. часов
I	Введение	2
II	Подвижные игры	4
III	Моё здоровье в моих руках	6
IV	Азбука здоровья	7
V	Питание и здоровье	4
VI	Советы Айболита	9
VII	Заключение	2
	Итого:	34

Введение (2 ч)

Повторение пройденного за 2 класс. Здоровье и ЗОЖ. Спортивная игра «Дальше, быстрее выше».

Подвижные игры (4 ч)

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов. Разучивание игр для организации перемен. Правила техники безопасности. Правила игры.

Мое здоровье в моих руках (6 ч)

Экскурсия в природу (наблюдения за явлениями природы, поэтическая страничка, игры на свежем воздухе). Организация дискуссий. Взаимосвязь труда со здоровьем. О мозге и его волшебном свойстве. Как закалять свой организм в домашних условиях. Природа - источник здоровья. Виды отдыха. Лучший отдых.

Азбука здоровья (7 ч)

Органы зрения и забота о них, их роль в жизни человека. Бережное отношение к своему организму. Разучивание гимнастики для глаз. Знакомство с правилами бережного отношения к глазам. Кожа. Значение кожи для человека. Уход за кожей. Правила оказания первой помощи при ранении кожи. Настроение. Признаки плохого настроения, причины. Как бороться с плохим настроением. Экскурсия в аптеку. Эпидемии. Прививки и их значение.

Питание и здоровье (4 ч)

Режим питания, польза прогулок после еды, режим употребления жидкости, целебные источники и минеральные воды. Традиции питания на Руси. Профилактика желудочных заболеваний.

Советы Айболита (9 ч)

Правила закаливания. Правила гигиены. Формирование умения детей правильно мыть руки, чистить зубы, пользоваться носовыми платками. Беседа-диалог «Мои привычки». Проведение игры «Вредно - полезно». Искривления позвоночника. Проведение свободного времени. Правила одевания. Влияние никотина на здоровье человека. Правила ухода за волосами. Электрический ток и опасности, которые могут нас постигнуть при неправильном пользовании электроприборами. Виды отдыха. Отравления и способы оказания первой помощи. Лесная аптека. Правила сбора трав и пользования ими.

Заключение (2 ч)

Подведение итогов за год. Экскурсия с подвижными играми.

Формы организации внеурочной деятельности: Экскурсии, физкультминутки, тематические учения и тренировки, занятия на свежем воздухе, беседы, подвижные игры.

Тематическое планирование

№ п/п	Название разделов и тем	Кол часов	Дата проведения		Примечание
			По плану	По факту	
	Введение (2ч)				
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1	07.09		
2	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	1	14.09		
	Подвижные игры (4ч)				
3	Игры с подпрыгиванием на одной или двух ногах	1	21.09		
4	Игры с прыжками через условные препятствия (начерченный "ров") и через предметы (невысокую скамейку)	1	28.09		
5	игры с передачей, бросанием, ловлей	1	05.10		
6	Метанием на дальность и в цель мячей, шишек, камешков	1	12.10		
	Моё здоровье в моих руках (6ч)				
7	Экскурсия «Природа-источник здоровья»	1	19.10		
8	Труд и здоровье	1	26.10		
9	Наш мозг и его волшебные действия	1	09.11		
10	Закаливание в домашних условиях	1	16.11		

11	Солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья	1	23.11		
12	Отдых активный и пассивный	1	30.11		
	Азбука здоровья (7ч)				
13	Почему устают глаза?	1	07.12		
14	Зачем человеку кожа?	1	14.12		
15	Если кожа повреждена. Инфекционные кожные заболевания	1	21.12		
16	Надёжная защита организма	1	28.12		
17	Как настроение?	1	11.01		
18	Сколько стоит твоё здоровье? Экскурсия в аптеку	1	18.01		
19	На прививку, третий класс!	1	25.01		
	Питание и здоровье (4ч)				
20	Правильное питание-залог физического и психологического здоровья	1	01.02		
21	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1	08.02		
22	Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы	1	15.02		
23	Профилактика желудочных заболеваний	1	22.02		
	Советы Айболита (9ч)				
24	Как сохранять и укреплять своё здоровье?	1	01.03		
25	Как избежать искривления позвоночника?	1	15.03		
26	Как сохранить улыбку красивой?	1	22.03		
27	Как табак влияет на здоровье?	1	05.04		
28	Чем опасен электрический ток?	1	12.04		
29	Как правильно одеваться?	1	19.04		
30	Как правильно ухаживать за волосами?	1	26.04		
31	Как избежать отравлений?	1	03.05		
32	Лесная аптека на службе человека	1	10.05		
	Заключение (2ч)				
33	Хочу остаться здоровым	1	17.05		
34	Подведём итоги	1	24.05		

Материально-технического обеспечения

- раздаточный материал;
- видеофильмы, соответствующие содержанию обучения
- настольные развивающие игры;
- пазлы;
- Компьютер.

Компьютерные и информационно-коммуникативные средства:

- Каталог образовательных ресурсов сети Интернет: <http://katalog.iot.ru/>
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам: <http://window.edu.ru/window>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru/>
- Детские электронные презентации и клипы <http://viki.rdf.ru/>

Литература

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.

2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа. – 2001. – № 12. – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. 5. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г. - 167 с.
5. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. “Азбука безопасности и здоровый образ жизни 1 класс” Атюхова И.С.. – Москва: “Русское слово”, 2016 г.
8. Форштат М.Л. Учись быть пешеходом: Учебное пособие по ПДД, М., 1998.