

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
Муниципальное казенное учреждение
"Управление образования городского округа Заречный"
МБОУ ГО Заречный "СОШ №4"

РАССМОТРЕНО

рук. метод.
объединения

Протокол №1 от «__»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

от «__» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

Гришина Валентина
Сергеевна

Приказ №__ от «__» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

Азбука здоровья

для обучающихся 1-4 классов

(реализация ФГОС НОО ЗПР по ФАООП НОО ОВЗ)

г. Заречный,
2023 год

Пояснительная записка к рабочей программе внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

Общая характеристика учебного курса

Курс «Азбука здоровья» ориентирован на создание условий для творческой самореализации обучающихся с ЗПР в комфортной развивающей среде, стимулирующей возникновение личностного интереса к различным аспектам жизнедеятельности; позитивного отношения к окружающей действительности; социального становления обучающегося в процессе общения и совместной деятельности в детском сообществе, активного взаимодействия со сверстниками и педагогами.

Внеурочная деятельность способствует социальной интеграции обучающихся путем организации и проведения мероприятий, в которых предусмотрена совместная деятельность обучающихся разных категорий (с ОВЗ и без таковых), различных организаций. 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, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Цель: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

1. сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
2. формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
3. обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
4. научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
5. добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Программа «Азбука здоровья» учитывает особенности детей с ОВЗ:

- Наиболее ярким признаком является незрелость эмоционально-волевой сферы: ребенку очень сложно сделать над собой волевое усилие, заставить себя выполнить что-либо.

- Нарушение внимания: его неустойчивость, сниженная концентрация, повышенная отвлекаемость. Нарушения внимания могут сопровождаться повышенной двигательной и речевой активностью.
- Нарушения восприятия выражается в затруднении построения целостного образа. Ребенку может быть сложно узнать известные ему предметы в незнакомом ракурсе. Такая структурность восприятия является причиной недостаточности, ограниченности, знаний об окружающем мире. Также страдает скорость восприятия и ориентировка в пространстве.
- Особенности памяти: дети значительно лучше запоминают наглядный материал (неречевой), чем вербальный.
- Задержка психического развития нередко сопровождается проблемами речи, связанными с темпом ее развития. Наблюдается системное недоразвитие речи – нарушение ее лексико-грамматической стороны.
- У детей с ОВЗ наблюдается отставание в развитии всех форм мышления; оно обнаруживается в первую очередь во время решения задач на словесно - логическое мышление. К началу школьного обучения дети не владеют в полной мере всеми необходимыми для выполнения школьных заданий интеллектуальными операциями(анализ, синтез, обобщение, сравнение, абстрагирование)
- Учащиеся классов КРО характеризуются ослабленным здоровьем из-за постоянного проявления хронических заболеваний, повышенной утомляемостью.

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 3 года, 51,5 часов. 2-4 классы по 17 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 0,5 часа.

Планируемые результаты освоения курса

(личностные, метапредметные и предметные)

АООП НОО обучающихся с ЗПР определяет уровень овладения предметными результатами: базовый уровень (обязательный минимум содержания основной образовательной программы) – является обязательным для всех обучающихся с задержкой психического развития.

Освоение АООП НОО (вариант 7.2) обеспечивает достижение обучающимися с ЗПР трех видов результатов: *личностных, метапредметных и предметных.*

Личностные результаты освоения АООП НОО обучающимися с ЗПР включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социо-культурным опытом.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР **личностные результаты** освоения АООП НОО должны отражать:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- негативное отношение к факторам риска здоровью (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- потребность в занятиях физической культурой и спортом;
- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- негативное отношение к факторам риска здоровью (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- установка на здоровый образ жизни и реализация ее в реальном поведении и поступках;
- стремление заботиться о своем здоровье;
- готовность следовать социальным установкам экологически культурного здоровьесберегающего, безопасного поведения (в отношении к природе и людям);
- готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- овладение умениями ориентироваться в окружающем мире, выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать решения.

Метапредметные результаты освоения АООП НОО включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР **метапредметные результаты** освоения АООП НОО должны отражать:

Формирование следующих универсальных действий:

Регулятивные УУД:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные УУД:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- читать;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Коммуникативные УУД:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Предметные результаты освоения АООП НОО с учетом специфики содержания предметных областей включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения.

В познавательной сфере:

- о здоровом образе жизни; об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях;
- о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности;
- знания об опасных и чрезвычайных ситуациях; о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства;

В ценностно-ориентационной сфере:

- умения применять полученные теоретические знания по здоровьесбережению на практике;
- принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.

В коммуникативной сфере:

- умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в беседе, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях.

В результате освоения программы воспитанники будут иметь представления:

- о ценностях здоровья;
- о ценности здоровой пищи;
- о роли лекарств и витаминов;
- о пользе овощей и фруктов;
- о необходимости следить за своей внешностью;
- о правилах личной гигиены (зубов, тела, рук, ..);
- о режиме дня;
- о несовпадении приятной внешности и добрых намерений человека;
- об опасных ситуациях при контакте с незнакомыми людьми;
- о нормах поведения при общении с другими детьми, в том числе подростками;
- о правилах поведения в экстремальных ситуациях в быту;
- о правилах поведения в случае, если ребенок потерялся на улице;
- о правилах безопасного поведения на улице;
- о местах на улице, где позволительно играть;
- о правилах обращения с предметами, несущими в себе опасность;

знать:

- предметы личной гигиены;
- способы сохранения своего здоровья;
- разные способы проявления заботы о здоровье окружающих.

- домашний адрес и номер телефона; имена и отчества родителей; адрес школы;
- телефоны милиции, скорой помощи, пожарной части;
- правила пользования телефоном;
- правила уличного движения, перехода улицы в указанных местах, в соответствии со световыми сигналами;
- дорожные знаки для водителей и пешеходов;
- разные виды транспорта;
- разные способы проявления заботы о здоровье окружающих.

уметь:

- бережно относиться к своему здоровью;
- применять усвоенные знания и способы деятельности для решения проблемных ситуаций;
- планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели;
- соблюдать правила поведения на улице (дорожные правила), в общественных местах;
- ориентироваться в окружающем пространстве, обозначать взаимное расположение и направление движения объектов; пользоваться знаковыми обозначениями;

Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание учебного курса «Азбука здоровья» в первом классе скорректировано в соответствии с учебным планом МКОУ ГО Заречный «СОШ №4» и предусматривает включение в рабочую программу следующих разделов:

ЗОЖ

Основные понятия и навыки по здоровому образу жизни. Упражнения и оздоровительные игры. Правила личной гигиены.

Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях

Что такое безопасность? Знакомство с возможными опасностями и возможностями их предвидеть. Что такое чрезвычайная ситуация? Возможные способы выхода из ЧС. Подвижные игры на развитие наблюдательности и ловкости.

Улица полна неожиданностей

Дорожное движение и его участники: пешеходы, пассажиры, водители. Причины дорожно-транспортных происшествий. Правила безопасного поведения пешехода на дорогах. Как правильно переходить дорогу. Наиболее безопасный путь в школу и из школы. Правила безопасного поведения велосипедиста на дороге. Сигналы регулирования дорожного движения. Виды перекрестков. Знакомство с дорожными знаками. Краткая

характеристика современных видов транспорта. Правила безопасного поведения пассажиров в транспорте. Сюжетно-ролевые игры по ПДД.

Безопасность на воде

Выявление возможных опасных ситуаций на воде в разное время года. Правила и меры безопасного поведения на водоёмах в разные временные периоды. Знакомство с правилами поведения во время купания в специально отведенных местах, составление памяток на летний период. Знакомство с основными спасательными средствами. Посещение бассейна. Уроки плавания.

Безопасность в помещении

Безопасность в доме. Выяснить, как могут стать опасными домашние вещи. Огонь в доме. Детские шалости с огнём. Составление маршрута действий при обнаружении пожара дома, в школе, в транспорте. Как говорить по телефону, вызывая пожарную службу. Беседа о роли лекарств и витаминов в жизни человека. Какие опасности кроются в домашней аптечке?

Безопасность в разных жизненных ситуациях

Безопасность при отдыхе на природе. Соблюдение безопасности при общении с животными. Первая помощь при укусах насекомых, домашних и диких животных. Правила общения с незнакомыми людьми.

Формы и виды организации внеурочной деятельности:

Теоретические занятия

- Беседы
- Предметные уроки (литературное чтение, русский язык, окружающий мир, музыка, ИЗО)
- Классный час
- Встречи с интересными людьми
- Литературно – музыкальные композиции
- Просмотр и обсуждение видеоматериала
- Экскурсии (урочная, внеурочная, внешкольная)
- Поездки, походы по историческим и памятным местам

Практические занятия

- Творческие конкурсы
- Выставки декоративно-прикладного искусства
- Коллективные творческие дела
- Соревнования
- Показательные выступления
- Праздники
- Викторины
- Интеллектуально-познавательные игры
- Трудовые дела

- Тренинги
- Наблюдение учащихся за событиями в городе, стране
- Обсуждение, обыгрывание проблемных ситуаций
- Заочные путешествия
- Акции благотворительности, милосердия
- Творческие проекты, презентации
- Проведение выставок семейного художественного творчества, музыкальных вечеров
- Сюжетно - ролевые игры

**Календарно-тематическое планирование,
2 класс - 17 часов**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
Почему мы боеем (1,5 ч)		
1.	Причина болезни.	0,5
2.	Признаки болезни.	0,5
3.	Как здоровье?	0,5
Кто и как предохраняет нас от болезней (1 ч)		
4.	Как организм помогает себе сам.	0,5
5.	Здоровый образ жизни.	0,5
Кто нас лечит (0,5 ч)		
6.	Какие врачи нас лечат.	0,5
Прививки от болезней (1 ч)		
7.	Инфекционные болезни.	0,5
8.	Прививки от болезней.	0,5
Что нужно знать о лекарствах (1 ч)		
9.	Какие лекарства мы выбираем.	0,5
10.	Домашняя аптека.	0,5
Как избежать отравлений (1 ч)		
11.	Отравление лекарствами.	0,5
12.	Пищевые отравления.	0,5
Безопасность при любой погоде (1 ч)		
13.	Если солнечно и жарко.	0,5
14.	Если на улице дождь и гроза.	0,5
Правила безопасности в доме, на улице, в транспорте (1 ч)		
15.	Опасность в нашем доме.	0,5
16.	Как вести себя на улице.	0,5
Правила безопасного поведения на воде (0,5 ч)		
17.	Вода - наш друг.	0,5
Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях (1 ч)		
18.	Как уберечься от мороза.	0,5
19.	Как помочь себе при тепловом ударе.	0,5
Правила общения с огнём (0,5 ч)		
20.	Чтобы огонь не причинил вреда.	0,5
Как уберечься от поражения электрическим током (0,5 ч)		
21.	Чем опасен электрический ток.	0,5
Как уберечься от порезов, ушибов, переломов (0,5ч)		

22.	Травмы.	0,5
Как защититься от насекомых (0,5 ч)		
23.	Укусы насекомых.	0,5
Предосторожности при обращении с животными (0,5 ч)		
24.	Что мы знаем про собак и кошек..	0,5
Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом (1 ч)		
25.	Отравление ядовитыми веществами.	0,5
26.	Отравление угарным газом.	0,5
Первая помощь при травмах (1,5 ч)		
27.	Растяжение связок и вывих костей.	0,5
28.	Переломы.	0,5
29.	Если ты ушибся или порезался.	0,5
Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос (0,5 ч)		
30.	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело.	0,5
Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек (0,5 ч)		
31.	Укус змеи.	0,5
Сегодняшние заботы медицины (1,5 ч)		
32.	Расти здоровым. Воспитай себя.	0,5
33.	Воспитай себя.	0,5
34.	Я выбираю движение.	0,5
Всего часов:		17

**Календарно-тематическое планирование,
3 класс - 17 часов**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
Чего не надо бояться (0,5 ч)		
1.	Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	0,5
Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным (1 ч)		
2.	Учимся думать.	0,5
3.	Спеши делать добро.	0,5
Почему мы говорим неправду (1 ч)		
4.	Поможет ли нам обман.	0,5
5.	«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.	0,5
Почему мы не слушаемся родителей (1 ч)		
6.	Надо ли прислушиваться к советам родителей.	0,5
7.	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	0,5
Надо ли уметь сдерживать себя (1 ч)		
8.	Все ли желания выполнимы.	0,5
9.	Как воспитать в себе сдержанность.	0,5
Не грызи ногти, не ковыряй в носу (1 ч)		
10-11.	Как отучить себя от вредных привычек.	1
Как относиться к подаркам (1 ч)		
12.	Я принимаю подарок.	0,5
13.	Я дарю подарки.	0,5
Как следует относиться к наказаниям (0,5 ч)		
14.	Наказание.	0,5

Как нужно одеваться (0,5 ч)		
15.	Одежда.	0,5
Как вести себя с незнакомыми людьми (0,5 ч)		
16.	Ответственное поведение.	0,5
Как вести себя, когда что – то болит (0,5 ч)		
17.	Боль.	0,5
Как вести себя за столом (1 ч)		
18.	Сервировка стола.	0,5
19.	Правила поведения за столом.	0,5
Как вести себя в гостях (0,5 ч)		
20.	Ты идешь в гости.	0,5
Как вести себя в общественных местах (1 ч)		
21.	Как вести себя в транспорте и на улице.	0,5
22.	Как вести себя в театре, кино, школе.	0,5
«Нехорошие слова». Недобрые шутки (1 ч)		
23.	Умеем ли мы вежливо обращаться.	0,5
24.	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	0,5
Что делать. Если не хочется в школу (0,5 ч)		
25.	Помоги себе сам.	0,5
Чем заняться после школы(0,5 ч)		
26.	Умей организовать свой досуг.	0,5
Как выбрать друзей (1 ч)		
27.	Что такое дружба.	0,5
28.	Кто может считаться настоящим другом.	0,5
Как помочь родителям (0,5 ч)		
29.	Как доставить родителям радость.	0,5
Как помочь больным и беспомощным (1 ч)		
30.	Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	0,5
31.	Спешите делать добро.	0,5
Повторение (1,5 ч)		
32.	Огонек здоровья.	0,5
33.	Путешествие в страну здоровья.	0,5
34.	Культура здорового образа жизни.	0,5
Всего часов:		17

**Календарно-тематическое планирование,
4 класс (17 часов)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
Наше здоровье (2 ч)		
1.	Что такое здоровье?	0,5
2.	Что такое эмоции?	0,5
3.	Чувства и поступки.	0,5
4.	Стресс.	0,5
Как помочь сохранить себе здоровье (1,5 ч)		
5.	Учимся думать и действовать.	0,5
6.	Учимся находить причину и последствия событий.	0,5
7.	Умей выбирать.	0,5

Что зависит от моего решения (1 ч)		
8.	Принимаю решение.	0,5
9.	Я отвечаю за свои решения.	0,5
Злой волшебник – табак (0,5 ч)		
10.	Что мы знаем о курении.	0,5
Почему некоторые привычки называются вредными (2,5 ч)		
11.	Зависимость.	0,5
12.	Умей сказать НЕТ.	0,5
13.	Как сказать НЕТ.	0,5
14.	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?	0,5
15.	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.	0,5
Помоги себе сам (0,5 ч)		
16.	Волевое поведение.	0,5
Злой волшебник – алкоголь (1,5 ч)		
17.	Алкоголь.	0,5
18.	Алкоголь – ошибка.	0,5
19.	Алкоголь – сделай выбор.	0,5
Злой волшебник – наркотик (1 ч)		
20.	Наркотик.	0,5
21.	Наркотик – тренинг безопасного поведения.	0,5
Мы – одна семья (1 ч)		
22.	Мальчишки и девчонки.	0,5
23.	Моя семья.	0,5
Повторение (5,5 ч)		
24.	Дружба.	0,5
25.	День здоровья.	0,5
26.	Умеем ли мы правильно питаться?	0,5
27.	Я выбираю кашу.	0,5
28.	Чистота и здоровье.	0,5
29.	Откуда берутся грязнули?	0,5
30.	Чистота и порядок.	0,5
31.	Будем делать хорошо и не будем плохо.	0,5
32.	КВН «Наше здоровье»	0,5
33.	Я здоровье берегу – сам себе я помогу.	0,5
34.	Будьте здоровы!	0,5
		Всего часов: 17

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597657

Владелец Гришина Валентина Сергеевна

Действителен с 02.03.2023 по 01.03.2024