

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ягубовская средняя общеобразовательная школа

Принято педагогическим
советом протокол от
30.08.2023 №1

Приложение к ООП НОО
утверждено
приказом директора
от 30.08.2023 № 163

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»
спортивно-оздоровительного направления

Возраст детей: 10-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор: Пушкин Александр Васильевич,
учитель физической культуры первой
квалификационной категории

с. Ягубовка, 2023

1. Пояснительная записка

Рабочая программа «Азбука здоровья» предназначена для внеурочной деятельности обучающихся 5-8 классов с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), разработана на основе требований к личностным и предметным результатам освоения АООП для детей с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Цель курса: развитие личности обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) в процессе формирования установки на ведение здорового образа жизни, развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; обучения способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Курс «Азбука здоровья» направлен на обучение и воспитание у обучающихся собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Рабочая программа «Азбука здоровья» входит во внеурочную деятельность по спортивно-оздоровительному направлению развития личности.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинги, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Наряду с теоретическим материалом обучающимся предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги. Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье и т.д.

Содержание программы

Раздел № 1 «Основы здорового образа жизни». (9 часов)

Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса «Азбука здоровья» Игра «Кто подходил», «Салки» Игра «Здравствуйте», «Догони меня» Игра «Вызов номеров», «День и ночь» «Мышеловка», «У медведя во бору» «Волк во рву», «Горелки». «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки» «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». «Попрыгунчики-воробышки», «Удочка», «Аисты» Игра «Пролезай-убегай», «Пчёлки». «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?» «Перетягивание каната» «Не намочи ног». «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Кто дольше не собьётся», «Удочка». «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее» «Упасть

не давай», «Совушка» «Трамвай», «Найди себе пару». Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики». Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель.

Раздел № 2 «Воспитание культуры здоровья» (7 часов)

Ты - покупатель Права потребителя. Ты - покупатель Правила вежливости Домашняя аптечка. Береги зрение с молодости. Деловая игра «Формула здоровья». Как избежать искривления позвоночника. Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Эмоции, стресс, чувства, поступки человека. Профилактика инфекционных болезней. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика. Основные виды травм у детей школьного возраста. Первая медицинская помощь при кровотечении. Первая медицинская помощь при ушибах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Оказание первой помощи при ожогах и обморожении. Оказание первой помощи при отравлениях. Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена). Работа над проектом по теме «Секреты здоровья».

Раздел № 3 «Профилактика вредных привычек» (10 часов)

Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены. Кожа, ее функции, уход за кожей. Мой здоровый образ жизни (ЗОЖ) Из чего состоит наша пища. Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания» Питание – необходимое условие для жизни человека. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. На вкус и цвет товарищей нет. Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Каша-полезная еда. Пищевые отравления, их предупреждение. Срок хранения продуктов. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика. Работа над проектом по теме «Секреты здоровья».

Раздел № 4 «Подвижные и развивающие игры» (8 часов)

«Метко в цель», «Конники –спортсмены» «Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки. Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». «Успей поймать», «Космонавты». «Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». «Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «Через ручеёк». «День и ночь», «Волк во рву». «Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием». Эстафеты с предметами. Подвижные игры. Эстафета с мячом. Подвижные игры. Эстафета с обручами и кеглями. Подвижные игры со скакалкой. Игра «Третий лишний». Соревнования «Лучший бегун». Эстафета. Соревнования «Весёлые старты». Итоговое занятие.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

Принятие ценности здоровья, как одной из главных ценностей человека позволит обучающимся ориентировать свое поведение на сбережение и укрепление здоровья своего и окружающих; успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть творческие способности, наиболее полно реализовать личностный потенциал, приумножить успехи в спорте.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (УУД) (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» является формирование следующих умений:

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

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1.Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В ходе реализации 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;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;

- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, в транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются 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.

Программа «Азбука здоровья» для учащихся 5 - 8 класса рассчитана на 1 год обучения, 1 час в неделю, всего 34 часов в год.

Формы обучения: спортивные мероприятия, демонстрация фильмов, веселые старты, конкурсы, анкетирование, игры, тематические викторины, путешествия, устные журналы, беседы, оздоровительные минутки.

Тематическое планирование

№	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Раздел № 1 «Основы здорового образа жизни».	1	8	9
2.	Раздел № 2 «Воспитание культуры здоровья»	6	1	7
3.	Раздел № 3 «Профилактика вредных привычек»	8	2	10
4.	Раздел № 4 «Подвижные и развивающие игры»		8	8
	Итого	15	19	34

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

№ п/п	Содержание	Количество часов		Дата		Примечание
		теория	практика	по плану	фактически	
«Основы здорового образа жизни».						
1	Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса «Азбука здоровья»	1		02.09		
2	Игры «Кто подходил», «Салки», «Догони меня»		1	09.09		
3	Игры «Вызов номеров», «День и ночь», «Мышеловка», «У медведя во бору»		1	16.09		
4	Игры «Волк во рву», «Горелки». «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки».		1	23.09		
5	Игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам», «Попрыгунчики-воробышки», «Удочка», «Аисты»		1	30.09		
6	Игры «Пролезай-убегай», «Пчёлки», «Береги предмет», «Кто первый через обруч к флажку?»		1	07.10		
7	Игры «Не намочи ног». «Пятнашки», «С кочки на кочку»,		1	14.10		

	«Кот и мыши», «Кто дольше не собьётся», «Удочка».					
8	Игры «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее», «Упасть не давай», «Совушка»		1	21.10		
9	Игры «Трамвай», «Найди себе пару», «Кто дольше не собьётся», «Удочка».		1	28.10		
«Воспитание культуры здоровья»						
10	Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены.		1	11.11		
11	Кожа, ее функции, уход за кожей.	1		18.11		
12	Мой здоровый образ жизни (ЗОЖ) Из чего состоит наша пища.	1		25.11		
13	Питание – необходимое условие для жизни человека. Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	1		02.12		
14	На вкус и цвет товарищей нет. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1		09.12		
15	Молоко и молочные продукты.	1		16.12		
16	Блюда из зерна. Каша-полезная еда. Пищевые отравления, их предупреждение. Срок хранения продуктов. Оказание первой помощи при отравлениях.	1		23.12		
«Профилактика вредных привычек»						
17	Ты – покупатель. Права потребителя. Правила вежливости.	1		13.01		
18	Домашняя аптечка. Деловая игра «Формула здоровья».	1		20.01		
19	Береги зрение с молодю.	1		27.01		
20	Скелет человека. Правильная осанка. Как избежать искривления позвоночника		1	03.02		
21	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься		1	10.02		
22	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Эмоции, стресс, чувства, поступки человека. Профилактика инфекционных болезней.	1		17.02		
23	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.	1		24.02		
24	Первая медицинская помощь при кровотечении, ушибах, ссадинах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1		02.03		

25	Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.	1		09.03		
26	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).	1		16.03		
«Подвижные и развивающие игры»						
27	Игры «Метко в цель», «Конники –спортсмены», «Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки.		1	23.03		
28	Игры «Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». «Успей поймать», «Космонавты».		1	06.04		
29	Игры «Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Эстафета «Паровозик». «Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «Через ручеёк».		1	13.04		
30	Игры «День и ночь», «Волк во рву». «Запрещённое движение», «Беги и хватай»		1	20.04		
31	Подвижные игры. Эстафеты с предметами. Эстафета с мячом.		1	27.04		
32	Подвижные игры. Эстафета с обручами и кеглями.		1	04.05		
33	Подвижные игры со скакалкой. Игра «Третий лишний». Соревнования «Лучший бегун». Эстафета.		1	11.05		
34	Итоговое занятие.		1	17.05		
Итого:		15	19	34		

ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММНОГО СОДЕРЖАНИЯ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ

1.Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.- №5.-с.54.

2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
- 3.Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
- 4.Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004
- 5 Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.