

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области  
«Верхнесинячихинская школа-интернат, реализующая адаптированные основные  
общеобразовательные программы»

Принято:  
На заседании ШМО УНК  
Протокол № \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

Согласовано:  
Зам. директора по УВР  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

Утверждено  
Приказ № \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г..

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Азбука здоровья»  
для учащихся 2 класса  
на 2021-2022 учебный год**

Составитель:  
Учитель Чечулина Н.Н

Срок реализации программы: 1 год

п. В-Синячиха  
2021г.

## Пояснительная записка

Данная программа внеурочной деятельности составлена на основе:

- школьного Положения о рабочих программах педагогов, реализующих федеральный государственный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- в соответствии с нормативно - правовыми актами: приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» от 19.12.14. № 1599;
- областного закона «Об образовании в Свердловской области №78 – ОЗ от 15.07.2013 г.
- АООП школы.

### Актуальность курса

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. Внеурочная деятельность рассматривается, как специально организованная деятельность обучающихся, в рамках вариативной части образовательного плана. Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья.

Особенностью реализации программы в данном классе является: учёт физиологических и психологических особенностей и индивидуальных способностей обучающихся класса.

### Место занятий внеурочной деятельности в учебном плане

Программа «Азбука здоровья» разработана на один год занятий с детьми младшего школьного возраста и рассчитана на поэтапное освоение материала на занятиях во внеурочной деятельности.

Класс	2	год
Количество часов	1 час в неделю	34 часа

### Требования к уровню подготовки обучающихся:

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по общекультурному 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 общекультурному направлению «Азбука здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные БУД:**

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).

**Познавательные БУД:**

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.

**Коммуникативные БУД:**

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).

## Содержание программы

№ п/п	Разделы	Содержание	Кол-во часов
1	Я и мое здоровье	Формирование у учащихся понятий о здоровом образе жизни; режиме дня; о пользе прогулки, ее роли в укреплении здоровья.	8
2	Личная гигиена.	Привитие учащимся навыков личной гигиены. Формирование понятий о назначении санитарно – гигиенических предметов и средств, правилах их пользования.	7
3	Этикет за столом.	Формирование правил поведения в столовой, за столом. Формирование представлений об элементарных нормах этикета. Привитие навыков этикета. Формирование представлений о полезной пище.	5
4	Культура внешнего вида.	Привлечение внимания детей к внешнему виду. Формирование навыков самообслуживания и самообеспечения. Формирование правильных представлений о назначении и бережном использовании одежды и обуви.	6
5	Правила ЗОЖ	Формирование представлений об основных правилах здорового образа жизни; двигательной активности; о вопросах личной безопасности. Привлечение внимания детей к групповым подвижным играм.	8
Итого			34

### 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.

## Литература

1. Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Методическое руководство для специалистов ЛФК и фитнес-центров. СПб, 2000.
2. Ермакова И.А. Психологические игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
3. Ермакова И.А. Развивающие игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.