

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 34 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Решением Педагогического Совета
ГБОУ школа №34
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от «10» 06 2022 г. № 8

УТВЕРЖДЕНО
Приказ от «10» 06 2022 г. № 120
Директор ГБОУ школа №34
Невского района Санкт-Петербурга
Т.А. Сергеева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»
для обучающихся 3Бкласса
на 2022-2023 учебный год

Разработчик:
Иванова Татьяна Евгеньевна,
учитель ВНД

Санкт-Петербург
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Азбука здоровья» ГБОУ школы №34 Невского района Санкт-Петербурга составлена на основе:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»);

-Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598

-Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ОВЗ ЗПР (вариант 7.2) ГБОУ школа №34.

Основная идея, ценностные ориентиры содержания рабочей программы курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»:

Одним из результатов преподавания программы «Азбука здоровья» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе — это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства

Адресат рабочей программы курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»:

Программа рассчитана на обучающихся 3 класса, имеющих задержку психического развития. При обучении по данной программе будут учитываться следующие психические особенности детей: неустойчивое внимание, малый объем памяти, неточность и затруднения при воспроизведении материала, несформированность мыслительных операций анализа, синтеза, сравнения, обобщения, негрубые нарушения речи. Процесс обучения таких обучающихся имеет коррекционно-развивающий характер,

что выражается в использовании заданий, направленных на коррекцию недостатков и опирается на субъективный опыт обучающихся, связь изучаемого материала с реальной жизнью.

Общая характеристика курса.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Организация учебных занятий предполагает, что любознательность для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здоровотворчества».

Цели и задачи рабочей программы курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»:

Цель: способствовать формированию мотивации детей к здоровому образу жизни и их ответственного поведения по сохранению и укреплению своего здоровья.

Задачи программы:

1. Формирование у детей мотивации к здоровому образу жизни.
2. Развивать физические способности с ОВЗ.
3. Профилактика и преодоление вредных привычек у детей.
4. Развитие у детей лидерских качеств и умений самостоятельно работать со сверстниками по продвижению ЗОЖ.

Методы обучения:

Рассказ, беседа, иллюстрация, игры, информационно-коммуникативные технологии, проекты; групповая работа, практическая работа, экскурсии, индивидуальный подход к ребёнку.

Формы работы:

- коллективная форма;
- работа в парах;
- индивидуальная;

Данная программа строится на **принципах:**

- Научности - содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками.
- При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

- Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Описание места курса в учебном плане

Программа рассчитана на 5 лет, 168 часов. В 3 классе 34 часа, занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

3 класс

Личностные и метапредметные результаты усвоения курса внеурочной деятельности по курсу «Азбука здоровья» в 3 классе:

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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- умение высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному плану.
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- 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.

Рабочая программа учебного предмета сформирована с учётом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих базовых ценностей:

- формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в российском государстве и субъекту тысячелетней Российской государственности, изучение и уважение прав, свобод и обязанностей гражданина Российской Федерации;
- воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;
- воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям;
- формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;
- формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;

- воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;
- формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;
- воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

При планировании уроков учитываются жизненный опыт/ценностные ориентиры обучающихся с учётом воспитательных базовых ценностей, реализуются воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся, организуется шефство мотивированных успевающих обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:

налаживание эмоционально-положительного взаимодействия обучающихся с окружающими для их успешной социальной адаптации и интеграции в школе;

формирование доброжелательного отношения к обучающимся;

построение деятельности с учётом индивидуальных, возрастных и психофизиологических особенностей и возможностей каждого обучающегося с ОВЗ;

использование адекватных возрасту и физическому и (или) психическому состоянию обучающегося с ОВЗ методов обучения, воспитания, вспомогательных средств и педагогических приемов;

применение здоровьесберегающих технологий: организация динамических пауз, подвижных видов деятельности, рациональная смена видов деятельности, формирование комфортной психологической атмосферы в процессе осуществления образовательной деятельности;

применение специального подхода к оценке личностных достижений с учетом психофизических особенностей и особых образовательных потребностей, обучающихся с ОВЗ, использование специального инструментария оценивания достижений.

Содержание программы

В 3 классе обучающиеся знакомятся с правилами безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде; обучаются правилам безопасного поведения с незнакомцами, узнают чем опасны домашние и бездомные животные. Обучаются правилам оказания первой медицинской помощи.

№ п/п	Тема занятия	Кол – вочасов
1.	Вводное занятие.	1
2.	Как воспитывать уверенность и бесстрашие	1
3.	Наш любимый школьный двор	1
4.	Подвижные игры	1
5.	Спешите делать добро	1
6	Поможет ли нам обман	1
7	Подвижные игры	1
8	Чем опасны домашние и бездомные животные.	1
9	Учимся думать	1
10	Чем заняться после школы?	1

11	Как помочь родителям?	1
12	Как не заболеть в сезон простуды?	1
13	Здоровый образ жизни	1
14	Ответственное поведение	1
15	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга	1
16	Береги глаза как алмаз	1
17	Подвижные игры	1
18	Надо ли прислушиваться к советам родителей	1
19	Правила личной гигиены	1
20	Как вести себя, когда что-то болит.	1
21	Как вести себя за столом	1
22	Подвижные игры	1
23	Как вести себя в транспорте и на улице.	1
24	Как вести себя в театре, в кино, школе.	1
25	Умеем ли мы вежливо обращаться	1
26	Подвижные игры	1
27	Компьютер. Польза и вред	1
28	Что такое дружба	1
29	Подвижные игры	1
30	Кто может считаться настоящим другом	1
31	Впереди лето	1
32	Викторина доктора Здоровье	1
33	Если хочешь быть здоров	1
34	Обобщающие занятия «Доктора здоровья»	1
ИТОГО		34

**Электронно- образовательные ресурсы
рабочей программы учебного курса «Азбука здоровья»**

Название ЭОР	Режимдоступа	Номертемы
Основная поисковая систем сет Интернет	Режим доступа: www.yandex.ru	1–34
Сайт «Инфоурок»	Режим доступа: http://infourok.ru	1–34
Образовательная социальная сетьnsportal.ru	Режим доступа: nsportal.ru nachalnaya-shkola	1-34

Списоклитературы для педагога.

1. Закон «Об образовании в РФ»
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер/В.И. Ковалько – Москва: Вако2018.-304с.

3. Обухова Л.А. 135 уроков здоровья или школа докторов природы/Л.А. Обухова Н.А. Лемякина О.Е. Жиренко – Москва: Вако 2017.-288с.
4. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений/ под редакцией М.М. Безруких – Москва : ООО Вариант 2017.-382с.
5. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей /под редакцией Н.В.Сократова – Москва: ТЦ Сфера 2017.-224с.
6. Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. «Просвещение», Москва, 2017.-224с.
7. DVD «Азбука безопасности на дороге» . ТО «Маски», Москва, 2018.
8. В.Волина. «Как себя вести». «Дидактика плюс», Санкт-Петербург, 2018.-221с.
9. Изучаем правила дорожного движения. Волгоград, «Учитель», 2017-239с.
10. Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры. Мир Книги, Москва. 2019.-512с.
11. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. Волгоград, «Учитель», 2018.-174с.
12. Здоровьесберегающая деятельность. Волгоград, «Учитель», 2017.-206с
13. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2018 -205 с.
14. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2018. -176с. -/ Мозаика детского отдыха.

Материально-технические ресурсы:

1. Интерактивная доска.
2. Мультимедийный проектор.
3. Ноутбук.