

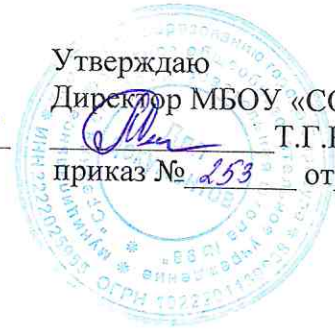


Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №98»

Согласовано
Руководитель МО начальных
классов 
И. В.
Спиридонова
протокол от 26.08.19 № 4

Принято
Педагогическим советом
протокол от 26.08.19 № 11

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №98»

Т.Г.Ряполова
приказ № 253 от 30.08.2019



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности учебного курса «Азбука здоровья» в 1-4 классах
для обучающихся с ЗПР (вариант 7.1) инклюзивное обучение
Срок реализации данной программы 1 год – 2019/2020 учебный год,

Составители учителя начальных классов:
Агафонова Елена Николаевна
Акимова Екатерина Рустамовна
Николаева Елена Валерьевна
Плотникова Наталья Николаевна
Третьякова Евгения Владимировна
Спиридонова Инна Викторовна

Барнаул 2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса «Азбука Здоровья» предназначена для учащихся начальных классов и составлена на основе:

- Основной образовательной программы начального общего образования ФГОС МБОУ «СОШ №98» г. Барнаула;
- Учебного плана по внеурочной деятельности МБОУ «СОШ №98» г. Барнаула;
- Годового календарного графика МБОУ «СОШ №98» г. Барнаула;
- Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов МБОУ «СОШ №98» г. Барнаула;
- Авторской программы учителей начальных классов МБОУ «СОШ №98»;

Используемый УМК:

Авторская программа учителей начальных классов МБОУ «СОШ №98»

Цели и задачи, решаемые при реализации данной программы:

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:

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

Место в учебном плане: Данная программа предназначена для обучающихся 1-4 классов. В 1 классе- 33 часа, во 2-4 классах – по 35 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут в 1 классе, по 40 минут во 2-4 классах. Программа рассчитана на детей в возрасте от 6 лет до 11 лет.

Планируемые результаты:

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;

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.
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

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 (в приложении представлены варианты проведения уроков).
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.
- различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

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.

Система оценивания:

Согласно Стандарту, система оценки достижения планируемых результатов освоения курса занятий по внеурочной деятельности «Азбука Здоровья» состоит из двух основных компонентов:

1. Оценка предметных результатов, которая предусматривает выявление уровня достижения учащимися планируемых результатов по данному направлению деятельности с учётом предметных знаний, действий с предметным содержанием. По окончании изучения каждой темы проводится обследование уровня усвоения знаний умений и навыков, полученных на занятии в разнообразной форме: спортивного праздника, спортивно-массового мероприятия и т.д.

2. Оценка метапредметных результатов как сформированности регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий может быть отслежена в результате следующих действий:

- Выполнение специально сконструированных диагностических задач, направленных на оценку уровня сформированности конкретного вида универсальных учебных действий;
- Выполнение учебных и учебно-практических задач средствами учебных предметов;
- Выполнение комплексных заданий на межпредметной основе

Работа по оцениванию метапредметных результатов проводится в виде промежуточной и итоговой аттестации учащихся.

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике

Содержание учебного предмета

1. Основы знаний (введение).

Проведение инструктажей в начале каждой четверти. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке, в доме, в школе. Значение физических упражнений для здоровья человека. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Значение и правила закаливания. Двигательный режим. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и физической работоспособности. Дыхание при беге, ходьбе. Оказание первой помощи при травмах.

2. Школа-наш второй дом.

Обучение в школе, что оно несёт нам. Какие перспективы открывает школа перед человеком. Учимся, чтобы стать грамотным, принести пользу нашей Родине. Родословная семьи, знать своих предков хотя бы до четвёртого колена, малая родина, то место, где родился человек. Осознавать дошкольное прошлое и будущее (построение перспектив). Кем хочет стать, что для этого надо. Плохое и хорошее настроение, от чего зависит оно. Что надо делать, чтобы настроение было хорошим. Общение. Что надо, чтобы людям было приятно общаться с тобой.

3. Я и моё здоровье.

Для чего нужно мыть фрукты, овощи, как правильно употреблять в пищу продукты питания. Как нужно относиться к своему здоровью. Научиться этикету за столом. Правильно. Признаки болезни: высокая температура, озноб, насморк, головная боль, боль в горле, тошнота, рвота. Раскрыть причины болезней. Организм защищает сам себя, Охрана здоровья и жизни детей учителями и родителями. В каком возрасте нужно учиться плавать, правила безопасности на воде. Потребность расти здоровым.

Лечебные учреждения, какие бывают врачи. Как организм себя защищает, как укреплять защитные функции организма, опасные инфекции, переносчики инфекции, вакцины. Аллергия на лекарства.

4. Спорт-это здорово!

Что такое подвижная игра? Понятие правил игры. Русские народные игры. Релаксационные игры. Подвижные игры на быстроту. Групповые игры. Игры русского народа. Игры на свежем воздухе. Для чего нужно умываться и купаться. Где скапливается грязь на теле человека, что способствует скоплению грязи, что случается с грязнулей. Что может случиться с глазами и зрением, комплекс зарядки для глаз. От чего защищает кожа, её устройство, травмы и заболевания кожи, правила ухода за ней. Молочные и постоянные зубы, как устроен зуб, болезни зубов, как чистить зубы, чем питаться, чтобы зубы были здоровыми. Устройство системы пищеварения, продукты наиболее полезные растущему организму. Зачем человеку сон, сколько надо спать, что делает сон полноценным. Почему мы простужаемся, простейшие способы закаливания. Что надо знать о лекарствах, как ими пользоваться.

5. Правила на всю жизнь.

От чего зависит утомляемость, как организовать учебный и физический труд. Двигательная активность. Из чего состоит опорно-двигательный аппарат человека, мышцы, значение, какие нарушения могут быть, как с этим бороться. Как мы дышим, заболевания дыхательной системы и их профилактика. Сердце, как оно работает, заболевание сердечно-сосудистой системы, профилактика, функции крови. Значение ходьбы для человека. Кожа, её функции, заболевания кожи и их профилактика. Строение глаза, функции глаза, профилактика глазных заболеваний, повторить известные упражнения для глаз, выучить новые. Строение уха, заболевания органов слуха и их профилактика. Органы чувств, для чего они нужны. Строение системы пищеварения, заболевания и их профилактика. Лекарственные травы России и нашего края, как их использовать. Какие бывают витамины и для чего их применяют, правила предосторожности. Правила безопасности на улице, подвижные игры. Первая помощь при отравлении жидкостями, газами, пищей, дымом. Что такое тепловой удар, то происходит при этом в организме, как вести себя человеку, получившему тепловой удар. Как избежать теплового удара. Ожоги различной степени, первая помощь при ожогах, что такое отморожение, как избежать отморожений в сильный мороз, меры предосторожности. Переломы, вывихи, растяжение связок, разрыв связок, шины, способы наложения шин, как остановить кровоизлияние и кровотечение из носа. Игры.

6. Мир вокруг меня, и я в нём.

Человек неповторим. Он индивидуален и имеет своё мнение, свои чувства. И мы должны это знать и уважать каждого человека. Твоя семья, её состав. Взаимопомощь в семье. Роль в семье каждого члена, профессии родственников. Твоя помощь семье. Обязанности членов семьи. Как происходит общение людей, для чего это нужно. Как надо вести себя в школе, от чего зависит настроение в школе, как его улучшить. Чем лучше заняться после школы. Вредные привычки, что мы о них знаем. Раскрыть изменения, происходящие с ребёнком. Что такое конфликтная ситуация. Как избежать конфликта, какие решения надо принимать для погашения назревшего конфликта. Может ли решить проблему драка. Что является причиной невыдержанности, как воспитать в себе сдержанность, капризные дети, как к ним относятся окружающие люди. Одна из вредных привычек: алкоголизм, что приводит к этому, как страдают люди вокруг алкоголика, последствия этого порока для самого пьющего человека и близких. Какие нарушения в осанке, от чего это бывает, как сохранить осанку, разучивание физических упражнений для сохранения осанки. Предметы и явления, которых часто боятся дети, почему их не надо бояться, как воспитать в себе уверенность и бесстрашие. В каких случаях и почему мы обманываем, к чему может привести притворство и хвастовство, как ложь становится привычкой, «неправда – ложь» в пословицах и поговорках. Хорошо ли мы знаем своих родителей, чем они озабочены и чего ждут от нас, все родители хотят видеть своих детей счастливыми и успешными, гордиться детьми, как доставить радость родителям. Почему дарят подарки, как принимать подарок, когда надо отказаться от подарка, подарки не просят. Последствия курения для организма. Что значит одеваться со вкусом, как одеваться в определённых случаях. Почему надо быть осторожным при встрече с чужими людьми, каких правил необходимо придерживаться. Хорошо ли ведут себя дети в школьной столовой, дома в гостях, сервировка стола, правила поведения за столом. Внешняя и внутренняя культура человека, как научиться

контролировать своё поведение. Умеем ли мы правильно говорить, слова-паразиты, жаргон, как говорить по телефону, обращение к людям, над чем нельзя шутить и смеяться.

Наименование разделов и тем	Количество часов			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1. Основы знаний (введение)	2	2	2	2
2. Школа-наш второй дом.	5	6	6	6
3. Я и моё здоровье.	6	8	8	8
4. Спорт-это здорово!	10	10	10	10
5. Правила на всю жизнь	6	6	6	6
6. Мир вокруг, и я в нём	4	3	3	3
ИТОГО:	33	35	35	35

**Тематическое поурочное планирование по внеурочной деятельности «Азбука здоровья»
1 класс (33 часов, 1 час в неделю, 33 учебных недель).**

№ урока	Наименование разделов/ тем уроков	Количество часов
	Основы знаний (введение)	2
1	Инструктаж по т/б. Правила поведения в школе.	1
2	Я – ученик.	1
	Школа-наш второй дом.	5
3	Какое Настроение? Я – ученик.	1
4	Советы Доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.	1
5	Вредные привычки.	1
6	Чтобы уши слышали.	1
7	Правила поведения на перемене.	1
	Я и моё здоровье.	6
8	Инструктаж по т/б. Правила поведения на спортивной площадке.	1
9	Вредные привычки.	1
10	Почему болят зубы.	1
11	Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.	1
12	Поговорим о здоровье (здоровое питание). Копилка витаминов.	1
13	Правила безопасности на льду	1
	Спорт-это здорово!	10
14	Инструктаж по т/б. Правила поведения в спортзале	1
15	На зарядку становись!	1
16	Урок о культуре поведения.	1
17	Глаза-главные помощники человека	1
18	«Рабочие инструменты» человека.	1
19	Зачем человеку кожа?	1
20	Надёжная защита человека.	1
21	Если кожа повреждена.	1
22	Питание-необходимое условие для жизни человека.	1
23	Правила поведения на весеннем льду.	1
	Правила на всю жизнь	6
24	Инструктаж по т/б. Правила поведения в доме	1
25	Поиграем в гости.	1
26	Мы пешеходы и пассажиры.	1
27	Здоровая пища для всей семьи.	1
28	Скелет-наша опора. Осанка-стройная спина.	1
29	Сон-лучшее лекарство.	1
	Мир вокруг, и я в нём	4
30	Сохраним природу – сохраним здоровье.	1
31	Если хочешь быть здоров.	1
32	Правила безопасности на воде	1
33	Викторина « Азбука здоровья	1

**Тематическое поурочное планирование по внеурочной деятельности «Азбука здоровья»
2 класс (35 часов, 1 час в неделю, 35 учебных недель).**

№ урока	Наименование разделов/ тем уроков	Количество часов
	Основы знаний (введение)	2
1	Инструктаж по т/б. Правила поведения в школе.	1
2	Введение в программу. Правила безопасного поведения на занятиях. Я – ученик.	1
	Школа-наш второй дом.	6
3	Личная гигиена.	1
4	Причина болезни. Признаки болезни.	1
5	Как здоровье? Как организм помогает себе сам?	1
6	Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.	1
7	Оазис Здоровья	1
8	Мой безопасный путь в школу.	1
	Я и моё здоровье.	8
9	Инструктаж по т/б. Правила поведения на спортивной площадке.	1
10	Я выбираю движение.	1
11	Беседа «Мой До дыр».	1
12	Опасность в нашем доме.	1
13	Как вести себя на улице.	1
14	Вода-наш друг.	1
15	Чтобы огонь не причинил вреда.	1
16	Правила безопасности на льду.	1
	Спорт-это здорово !	10
17	Инструктаж по т/б. Правила поведения в спортзале	1
18	Как уберечься от мороза. Травмы в зимнее время года.	1
19	Переломы. Растяжение связок и вывих костей.	1
20	Отравление угарным газом. Отравление ядовитыми веществами	1
21	Чем опасен электрический ток.	1
22	Пищевые отравления. Домашняя аптечка.	1
23	Отравления лекарствами.	1
24	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1
25	Правила поведения на весеннем льду.	1
26	Здоровый ребенок – хороший ученик.	1
	Правила на всю жизнь	6
27	Инструктаж по т/б. Правила поведения в доме	1
28	Как помочь себе при тепловом ударе.	1
29	Если ты ушибся или порезался.	1
30	Расти здоровым. Зачем человек спит, или как сделать сон полезным.	1
31	Воспитание здоровых привычек.	1
32	В здоровом теле – здоровый дух.	1
	Мир вокруг, и я в нём	3
33	Профилактика утомления, связанная с учебной деятельностью.	1
34	Правила безопасности на воде.	1
35	Викторина « Азбука здоровья»	1

**Тематическое поурочное планирование по внеурочной деятельности «Азбука здоровья»
3 класс (35 часов, 1 час в неделю, 35 учебных недель).**

№ урока	Наименование разделов/ тем уроков	Количество часов
	Основы знаний (введение)	2
1	Инструктаж по т/б. Правила поведения в школе.	1
2	Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	1
	Школа-наш второй дом.	6
3	Спеши делать добро.	1
4	Поможет ли нам обман?	1
5	На зарядку становись! «Спорт- это здорово!»	1
6	Урок о культуре поведения.	1
7	Поиграем в гости.	1
8	Мы пешеходы и пассажиры. Правила поведения на дорогах.	1
	Я и моё здоровье.	8
9	Инструктаж по т/б. Правила поведения на спортивной площадке.	1
10	Окружающая среда. Оглянись вокруг.	1
11	Что такое экология.	1
12	Я и мой день. Режим дня.	1
13	Здоровый образ жизни.	1
14	Поиграем- отдохнем!	1
15	Правила безопасности на льду	1
16	Путешествие в страну здоровья.	1
	Спорт-это здорово!	10
17	Инструктаж по т/б. Правила поведения в спортзале	1
18	Надо ли прислушиваться к советам родителей?	1
19	Почему родители и дети не всегда понимают друг друга?	1
20	Все ли желания исполнимы?	1
21	Как воспитать в себе сдержанность.	1
22	Я принимаю подарок. Я дарю подарок.	1
23	Ответственное поведение. Наказание.	1
24	Моё здоровье – в моих руках! Гигиена и ее значение.	1
25	Правила поведения на весеннем льду.	1
26	Формирование навыка правильной осанки. Акробатические упражнения	1
	Правила на всю жизнь	6
27	Инструктаж по т/б. Правила поведения в доме	1
28	Зимой и летом дружим с игрой и бегом».	1
29	Вредные привычки: «Ай, не буду, не хочу!»	1
30	Беседа о спортивных праздниках.	1
31	Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом.	1
32	Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	1
	Мир вокруг, и я в нём	3
33	Огонёк здоровья. Игры-тренинги на приобретение навыков общения, наблюдательности, внимания, самостоятельности, фантазии, активности.	1
34	Правила безопасности на воде.	1
35	Я здоровье берегу – сам себе я помогу.	1
		1

**Тематическое поурочное планирование по внеурочной деятельности «Азбука здоровья»
4 класс (35 часов, 1 час в неделю, 35 учебных недель).**

№ урока	Наименование разделов/ тем уроков	Количество часов
	Основы знаний (введение)	2
1	Инструктаж по т/б. Правила поведения в школе.	1
2	«Школа- наш второй дом»	1
	Школа-наш второй дом.	6
3	Гимнастика для развития мелкой моторики.	1
4	«Хочешь здоровым быть, умей правильно питаться»	1
5	Беседа о видах спорта.	1
6	Растем здоровыми (профилактика инфекционных заболеваний).	1
7	Воспитание здоровых привычек.	1
8	Будем делать хорошо и не будем плохо.	1
	Я и моё здоровье.	8
9	В приемной у доктора Айболита. Как сделать сон полезным. Сон – лучшее лекарство.	1
10	Умывайтесь, умывайтесь по утрам и вечерам.	1
11	Сохраним природу – сохраним здоровье. Отдых на природе. Куда выбрасывать мусор?	1
12	Правила поведения на дорогах, водоёмах в осенний период.	1
13	В здоровом теле – здоровый дух.	1
14	Поговорим о здоровье (здоровое питание). Копилка витаминов.	1
15	Профилактика утомления, связанная с учебной деятельностью.	1
16	Правила безопасности на льду.	1
	Спорт-это здорово!	10
17	Инструктаж по т/б. Правила поведения на спортивной площадке.	1
18	К тайникам силы. На зарядку становись!	1
19	Урок о культуре поведения. Правила поведения на весеннем льду.	1
20	Чистота – залог здоровья.	1
21	Как правильно чистить зубы.	1
22	Богатырские потешки. Защитники Отечества.	1
23	Формирование навыка правильной осанки. Акробатические упражнения.	1
24	Питание-необходимое условие для жизни человека. Умеем ли мы правильно питаться?	1
25	Откуда берутся грязнули?	1
26	Зачем человек спит, или как сделать сон полезным.	1
	Правила на всю жизнь	6
27	Инструктаж по т/б. Правила поведения в доме	1
28	Мальчики и девочки. Дружба.	1
29	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?	1
30	Чистота в твоём доме, на твоём рабочем месте.	1
31	Здоровый ребенок – хороший ученик.	1
32	Чистота и здоровье.	1
	Мир вокруг, и я в нём-м	3
33	Я здоровье берегу-сам себе я помогу.	1
34	Правила безопасности на воде.	1
35	Викторина «Азбука здоровья»	1