

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат
№23 для детей с ограниченными возможностями здоровья»

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе

С.П. Попова
«30» августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКОУ
«Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат №23»

А.А. Устинов
приказ №92 - ОД от «02» сентября 2024г.

**Адаптированная рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»
для обучающихся 3 класса (1 вариант)
на 2024/25 учебный год**

Учитель: Подсвинова Ирина Васильевна

Квалификационная категория: высшая

Рассмотрено на заседании

школьного методического совета

Протокол № 1 от «30» августа 2024г.

Невинномысск, 2024г.

Содержание	страницы
1.Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Цели реализации программы.....	5
1.1.2. Принципы формирования и механизмы реализации программы.....	5
1.1.3. Общая характеристика программы.....	7
2. Содержательный раздел.....	8
2.1. Планируемые результаты.....	8
2.2. Система оценки знаний обучающихся (промежуточная аттестация).....	9
2.3. Содержание предмета.курса внеурочной деятельности.....	11
2.4. Программа формирования БУД средствами курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»	15
2.5. Метапредметные связи курса внеурочной деятельности ..	16
3. Организационный раздел.....	18
3.1. Система реализации условий программы.....	18
3.2. Тематическое планирование по «Азбуке здоровья» с использованием ЦОР и ЭОР.....	20
Приложение 1. Календарно - тематическое планирование по «Азбуке здоровья».....	22
Приложение 2. Контрольно-измерительный инструментарий.	25

1.Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» составлена согласно Федеральному государственному образовательному стандарту образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

Федеральный уровень:	Требования Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»
	Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014г. №1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
	Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021г. №115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
	Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
	Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
	Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2022г. №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил П 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодёжи в условиях распространения новой коронавирусной

	инфекции (COVID -19)
	Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 21 сентября 2022г. №858 «О федеральном перечне учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников». Перечень учебников, учебных пособий, используемых в учебном процессе ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №23» в 2024/25 учебном году
	Федеральный закон от 31 июля 2020г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся. Программа воспитания ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №23» (срок обучения – 9 лет) с изменениями от 30.08.2023г.
	Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022г. №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
Уровень ОУ:	Устав государственного казенного общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №23 для детей с ограниченными возможностями здоровья»
	Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1)
	Учебный план ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа - интернат №23» на 2024/25 учебный год

Программа определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета. Соответствует учебному плану школы.

1.1.1. Цели реализации 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.

Коррекционная составляющая программы:

- владеть навыками коммуникации;
- знать и уважать элементарную систему ценностей семейного, школьного воспитания;
- развитие представлений о собственных возможностях;
- владение социально-бытовыми и гигиеническими умениями и навыками, необходимыми в повседневной жизни;
- осмысление своего социального окружения, элементарной системой ценностей и социальных ролей, соответствующих возрасту.

Отличительной особенностью рабочей программы по сравнению с примерной программой является коррекционная направленность, индивидуализация обучения.

1.1.2. Принципы формирования и механизмы реализации программы

В основу программы положены следующие **принципы:**

- принципы государственной политики РФ в области образования (гуманистический характер образования, единство образовательного пространства на территории Российской Федерации, светский характер образования, общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников и др.);
- принцип коррекционно-развивающей направленности образовательного процесса, обуславливающий развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;

- принцип практической направленности, предполагающий установление тесных связей между изучаемым материалом и практической деятельностью обучающихся; формирование знаний и умений, имеющих первостепенное значение для решения практико-ориентированных задач;
- принцип воспитывающего обучения, направленный на формирование у обучающихся нравственных представлений (правильно/неправильно; хорошо/плохо и т.д.) и понятий, адекватных способов поведения в разных социальных средах;
- онтогенетический принцип;
- принцип преемственности, предполагающий взаимосвязь и непрерывность образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на всех этапах обучения: от младшего до старшего школьного возраста;
- принцип целостности содержания образования, обеспечивающий наличие внутренних взаимосвязей и взаимозависимостей между отдельными предметными областями и учебными предметами, входящими в их состав;
- принцип учета возрастных особенностей обучающихся, определяющий содержание предметных областей и результаты личностных достижений;
- принцип учета особенностей психического развития разных групп обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивающий возможность овладения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;
- принцип переноса усвоенных знаний и умений и навыков, отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что позволяет обеспечить готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;
- принцип сотрудничества с семьей.

Механизмы реализации программы учитывают особенности и образовательные потребности обучающихся, традиции ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №23», имеющееся ресурсное обеспечение программы.

К основным механизмам реализации программ относятся урочная и внеурочная деятельность школьников, построенная на принципах

дифференциации и индивидуализации образовательного процесса, в т.ч. обучение по индивидуальным учебным планам.

1.1.3. Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Здоровье человека - тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

Современная школа стоит на пороге разработки апробации и внедрения федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения (ФГОС). Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. Нововведение будет способствовать сохранению здоровья наших детей.

По результатам многочисленных исследований здоровье школьников с 1 класса ухудшается, все больше с каждым годом его обучения в школе. Одна из причин - низкая двигательная активность и нахождение значительного времени в статичном сидячем положении за партой в школе, за компьютером дома. Поэтому необходимо сделать акцент на активное формирование у подрастающего поколения установок на здоровый образ жизни, культуры здоровья.

Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста.

Программа «Азбука безопасности» направлена на формирование у школьников понятий «здоровье» и «безопасность». Содержание курса составлено с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся начальной школы.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

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. Занятия носят научно-образовательный характер.

Основные виды деятельности учащихся:

- навыки дискуссионного общения;
- опыты;
- игра.

Каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие 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 «здравотворчества».

2. Содержательный раздел

2.1. Планируемые результаты

Личностные результаты обучения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

На уроках решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

2.2 Система оценки знаний обучающихся (промежуточная аттестация)

В соответствии с требованиями Стандарта для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оценке подлежат личностные и предметные результаты.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов. При этом, некоторые личностные результаты (например, комплекс результатов: «формирования гражданского самосознания») могут быть оценены исключительно качественно.

Критерии оценки знаний обучающихся

Во время обучения в 3 классе целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу учеников, используя только качественную оценку. При этом не является принципиально важным, насколько обучающийся продвигается в освоении того или иного учебного предмета.

На этом этапе обучения центральным результатом является проявление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассников. Такая оценка деятельности ученика в 3 классе дается в словесной форме и носит преимущественно характер поощрения, похвалы. Это не включает возможности отметить те или иные негативные стороны в работе ученика. Однако во всех случаях оценка дается доброжелательным тоном и несет положительных стимулы к дальнейшей работе ученика. Важно, чтобы все замечания и указания учителя аргументированы на языке, доступном пониманию ребенка.

В целом оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью предметных результатов базируется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения выполняют коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности ученика и овладении им социального опыта.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся по предмету курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» в 3 классе проводится на основании выявленных у обучающихся умений в доступной форме по овладению планируемыми личностными и предметными результатами освоения АООП.

Процедура промежуточной аттестации обучающихся проводится учителем класса в режиме текущего занятия. В групповом виде работы - учитель контролирует самостоятельность обучающихся при выполнении каждого задания, при необходимости оказывает помощь, показывая образец действия, или совместными действиями. В индивидуальном виде работы -

учитель при необходимости помогает выполнять предметно-практическое действие.

Критерии:

- 0 баллов - обучающийся не понимает смысла задания, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;
- 1 балл - выполняет только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;
- 2 балла - преимущественно выполняет задание по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;
- 3 балла - способен самостоятельно выполнять задание, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;
- 4 балла - способен самостоятельно выполнить задание, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;
- 5 баллов - самостоятельно выполняет задание.

Предмет	Класс	Вид контроля	Форма контроля	1 чет- верть	2 чет- верть	3 чет- верть	4 чет- верть
Азбука здоровья	2	Текущая аттестация	Тестирование	1			
		Промежу- точная аттестация	Итоговое тестирование				1

2.3. Содержание предмета курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

Основные разделы:

Тема 1. Почему мы боеем. Слово учителя. Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра - соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?» Тест «Твоё здоровье». Практическая работа «Помоги себе сам».

Тема 2. Кто и как предохраняет нас от болезней. Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки». Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Мудрые слова доктора Свежий Воздух.

Тема 3. Кто нас лечит. Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.

Тема 4. Прививки от болезней. Слово учителя. Словарная работа. Игра - соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка.

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...»

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Прививка».

Игра «Полезно - вредно».

Тема 5. Что нужно знать о лекарствах. Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка.

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова. Игра «Светофор здоровья».

Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома. Это полезно знать!

Тема 6. Как избежать отравлений. Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помогите себе сами! Практическая работа. Рассказ учителя. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях.

Тема 7. Безопасность при любой погоде. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...» Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помогите себе сами!» Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе.

Тема 8. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...» Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.

Тема 9. Правила безопасного поведения на воде. Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом.

Тема 10. Правила общения с огнем. Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре».

Тема 11. Как уберечься от поражения электрическим током. Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя.

Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

Тема 12. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов.

Тема 13. Как защититься от насекомых. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой - то страшный зверь...» Признаки аллергии. Помогите себе сами. Оздоровительная минутка. Словарная работа. Заучивание слов.

Тема 14. Предосторожности при обращении с животными. Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно!

Тема 15. Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом. Виды отравлений. Игра - соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья» Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях. Беседа по теме. Заучивание слов. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова».

Тема 16. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении. Рассказ учителя. Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья». Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Составление правил. Игра «Полезно - вредно».

Тема 17. Первая помощь при травмах. Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка. Практическая работа в группах. Виды переломов. Знакомство с правилами. Практическая работа в парах. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...» Помоги себе сам! Словарная работа.

Тема 18. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».

Тема 19. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек. Рассказ учителя. Это интересно! Признаки укуса змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.

Тема 20. Сегодняшние заботы медицины. Рассказ учителя о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка. Решение задач. Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам». Урок - праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»

Одним из результатов преподавания программы «Азбука здоровья» является решение задач воспитания - осмысление и интерпризация (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 гражданской ответственности - осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

В результате изучения курса «Азбука здоровья» обучающиеся познакомятся с такими разделами:

Самопознание. Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы; предназначение. Рост и развитие человека. Периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.

Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения.

Дружба. Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Поведение на улице и в общественных местах. Правила поведения с незнакомыми людьми.

Родственные связи - семья. Правила семейного общения. Права ребёнка в семье. Правила групповой деятельности.

Гигиена тела. Кожа и её придатки (ногти, волосы). Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.

Профилактика инфекционных заболеваний. Микромир: микробы, простейшие, грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «Плохие» микробы. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д. Представление об активной защите - иммунитете.

Бытовой и уличный травматизм. Опасные факторы современного жилища, школы игровой площадки. Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами. Электротравма. Опасность при игре с острыми предметами. Падение с высоты. Опасность открытого окна. Катание на перилах, прыжков с крыш, гаражей и т.д., элементарные правила безопасности при катании на велосипеде. Правила пользования роликами,

экипировка. Опасность, которая подстерегает роллера на улице. Оказание первой помощи при простых травмах (ссадинах, царапинах, поверхностных ранах). Укусы зверей, змей, насекомых.

2.4. Программа формирования БУД средствами курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

Личностные учебные действия:

- определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения;
- 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;
- осознать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- проявлять самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия:

- слушать и понимать речь других;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- 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;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

Регулятивные учебные действия:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- пользоваться учебной мебелью;

- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать выходить из-за парты и т. д.);
- работать с учебными принадлежностями и организовывать рабочее место;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения;
- 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 учебные действия:

- корректировать выполнение задания в соответствии с планом под руководством учителя;
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться шаблоном, знаками, символами, предметами-заместителями;
- наблюдать;
- обводить предметы по контуру, по шаблону и трафарету;
- называть предметы;
- раскрашивать изображенные предметы, рисовать по образцу и самостоятельно;
- оформлять свои мысли в устной речи.

2.5. Метапредметные связи курса внеурочной деятельности

Межпредметные связи:

Обучение «Азбуке здоровья» носит практическую направленность, имеет тесную связь с другими учебными предметами (чтение, математика, мир природы и человека). На изучение курса отводится 1 час в неделю, 34 недели, всего 34 часа. В случае сложной эпидемиологической ситуации в стране, в Ставропольском крае и невозможности получать образовательные услуги в традиционной форме будет осуществлён переход в формат

дистанционного обучения. Федеральный закон от 29.12.2012 N273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020). (Статья 16. Реализация образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

Основной целью дистанционного обучения школьников является: предоставление учащимся школы доступа к качественному образованию, посредством почты, факса, телефонной связи, учебных телевизионных программ, учебных материалов на дисках, использования ресурсов Интернета, цифровых образовательных ресурсов.

3. Организационный раздел

3.1. Система реализации условий программы

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями (вариант 1))	Учебники	Методический материал	Дидактический материал	Дополнительная литература
АООП УО (вариант 1) разработанная образовательной организацией	-	1. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики, 2014. 2. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2014	1. Коррекционные упражнения, физминутки, речевые разминки, игровые упражнения, наглядные пособия, рисунки, игрушки, плакаты	1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф», 2015. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2017 г. – / Мастерская учителя. 3. Гостюшин А.В. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4

				<p>класса. М.: Вако,1. - 176с. - / Мозаика детского отдыха Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М. Безруких - СПб, 2014</p> <p>4. Обухова «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы». - М., ВАКО, 2017</p> <p>5.Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е. Аспиз. – М., 2014.</p> <p>6. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2017 г. - / Мастерская учителя</p>
--	--	--	--	---

3.2. Тематическое планирование по «Азбуке здоровья» с использованием ЦОР и ЭОР

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные образовательные ресурсы (виды)
1.	Почему мы боеем	3	Электронный учебник, презентация, интерактивные уроки, звукозаписи www.school-collection.edu.ru
2.	Кто и как предохраняет нас от болезней	2	Электронный учебник, презентация, интерактивные уроки, звукозаписи, аудиокниги, различные символные объекты и деловая графика, текстовые бумаги, фото, видеофрагменты www.school-collection.edu.ru
3.	Кто нас лечит	1	www.school-collection.edu.ru , www.fcior.edu.ru
4.	Прививки от болезней	2	Электронный учебник, презентация, интерактивные уроки, звукозаписи www.school-collection.edu.ru
5.	Что нужно знать о лекарствах	2	Электронный учебник, презентация, интерактивные уроки, звукозаписи www.school-collection.edu.ru
6.	Как избежать отравлений	2	Электронный учебник, презентация, интерактивные уроки, звукозаписи, различные символные объекты и деловая графика, текстовые бумаги, фото, видеофрагменты www.school-collection.edu.ru
7.	Безопасность при любой погоде	2	www.school-collection.edu.ru , www.fcior.edu.ru
8.	Правила безопасности поведения в доме, на улице, в транспорте	2	Электронный учебник, презентация, интерактивные уроки, звукозаписи www.school-collection.edu.ru
9.	Правила поведения на воде	1	Электронный учебник, презентация, интерактивные уроки, звукозаписи www.school-collection.edu.ru
10.	Правила обращения с огнем	1	Электронный учебник, презентация, интерактивные уроки, звукозаписи, аудиокниги, различные символные объекты и деловая графика, текстовые бумаги, фото, видеофрагменты www.school-collection.edu.ru
11.	Как уберечься от поражения электрическим током	1	www.school-collection.edu.ru , www.fcior.edu.ru
12.	Как защититься от насекомых	1	Электронный учебник, презентация, интерактивные уроки, звукозаписи www.school-collection.edu.ru

13.	Предосторожности при обращении с животными	1	Электронный учебник, презентация, интерактивные уроки, звукозаписи www.school-collection.edu.ru
14.	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	2	Электронный учебник, презентация, интерактивные уроки, звукозаписи www.school-collection.edu.ru звукозаписи, аудиокниги, различные символные объекты и деловая графика, текстовые бумаги, фото, видеофрагменты
15.	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении	2	www.school-collection.edu.ru , www.fcior.edu.ru
16.	Первая помощь при травмах	3	Электронный учебник, презентация, интерактивные уроки, звукозаписи www.school-collection.edu.ru
17.	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	1	Электронный учебник, презентация, интерактивные уроки, звукозаписи www.school-collection.edu.ru
18.	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	1	Электронный учебник, презентация, интерактивные уроки, звукозаписи www.school-collection.edu.ru звукозаписи, аудиокниги, различные символные объекты и деловая графика, текстовые бумаги, фото, видеофрагменты
19.	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	1	Электронный учебник, презентация, интерактивные уроки, звукозаписи www.school-collection.edu.ru звукозаписи, аудиокниги, различные символные объекты и деловая графика, текстовые бумаги, фото, видеофрагменты
20.	Сегодняшние заботы медицины	3	www.school-collection.edu.ru , www.fcior.edu.ru

Календарно-тематическое планирование по «Азбуке здоровья»

Дата проведения		№ урока	Наименование разделов, тем	Количество часов	Тип урока
План	Факт				
1 четверть (8 ч)					
Почему мы бодем					
03.09		1	Какие болезни бывают	1	Изучение нового материала
10.09		2	Причины болезней	1	Изучение нового материала
17.09		3	Признаки болезни	1	Закрепление изученного
Кто и как предохраняет нас от болезней					
24.09		4	Как организм помогает сам себе	1	Изучение нового материала
01.10		5	Здоровый образ жизни	1	Комбинированный (модуль программы воспитания «Школьный урок»)
Кто нас лечит					
08.10		6	Какие врачи нас лечат	1	Изучение нового материала
Прививки от болезней					
15.10		7	Инфекционные болезни	1	Изучение нового материала
22.10		8	Прививки от болезней	1	Изучение нового материала
2 четверть (8 ч)					
Что нужно знать о лекарствах					
05.11		9	Какие лекарства мы выбираем	1	Закрепление изученного
12.11		10	Домашняя аптечка	1	Закрепление изученного
Как избежать отравлений					
19.11		11	Отравление лекарствами	1	Комбинированный (модуль программы воспитания «Школьный урок»)
26.11		12	Пищевые отравления	1	Закрепление знаний
Безопасность при любой погоде					
03.12		13	Если солнечно и жарко, дождь и гроза	1	Изучение нового материала
10.12		14	Если снег и мороз	1	Комбинированный (модуль

					программы воспитания «Школьный урок»)
Правила безопасности поведения в доме, на улице, в транспорте					
17.12		15	Опасность в нашем доме	1	Закрепление знаний
24.12		16	Как вести себя на улице, в транспорте	1	Изучение нового материала
3 четверть (11ч)					
Правила поведения на воде					
14.01		17	Опасности на воде	1	Изучение нового материала
Правила обращения с огнем					
21.01		18	Причины пожара. Чтобы огонь не причинил вреда	1	Комбинированный (модуль программы воспитания «Школьный урок»)
Как уберечься от поражения электрическим током					
28.01		19	Чем опасен электрический ток	1	Закрепление знаний
Как уберечься от порезов, ушибов, переломов					
04.02		20	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	1	Изучение нового материала
Как защититься от насекомых					
11.02		21	Первая помощь при укусах насекомых	1	Комбинированный (модуль программы воспитания «Школьный урок»)
Предосторожности при обращении с животными					
18.02		22	Что мы знаем про собак и кошек. Безопасное общение с животными	1	Изучение нового материала
Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом					
25.02		23	Отравление ядовитыми веществами, угарным газом	1	Комбинированный (модуль программы воспитания «Школьный урок»)
25.02		24	Отравление испорченной пищей,	1	Изучение нового материала
Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении					
04.03		25	Как помочь себе при перегревании и тепловом ударе	1	Изучение нового материала
11.03		26	Как помочь себе при ожоге, обморожении	1	Изучение нового материала
Первая помощь при травмах					
18.03		27	Травмы. Виды травм:	1	Изучение нового

			растяжения, переломы, вывихи		материала
4 четверть (7 ч)					
01.04		28	Если ты ушибся или порезался	1	Изучение нового материала
08.04		29	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1	Изучение нового материала
Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос					
15.04		30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1	Изучение нового материала
Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек					
22.04		31	Укусы собак и кошек, насекомых, змей	1	Комбинированный (модуль программы воспитания «Школьный урок»)
Сегодняшние заботы медицины					
06.05		32	Твоё здоровье. Тестирование	1	Изучение нового материала
13.05		33	Расти здоровым	1	Изучение нового материала
20.05		34	В здоровом теле - здоровый дух!	1	Изучение нового материала

Контрольно-измерительный инструментарий

Тест: «Ваше здоровье»

1. Как передаются кишечные заболевания?
 - а) по воздуху
 - б) с пищей
 - в) с грязными руками
2. Назвать предметы личной гигиены.
 - а) зубная щётка
 - б) плечики
 - в) мыло
3. Как правильно чистить зубы?
 - а) Чистить зубы надо только с наружной стороны, а с внутренней-достаточно провести языком.
 - б) У каждого должна быть своя собственная щетка; чужой щеткой пользоваться нельзя.
 - в) Наружную сторону зубов надо чистить движениями «вверх-вниз».
4. Из чего состоит наша пища?
 - а) белки
 - б) углеводы
 - в) молоко
5. Из каких злаковых растений делают муку?
 - а) рожь
 - б) пшеница
 - в) сорняки
6. Назови продукты растительного происхождения?
 - а) крупа
 - б) колбаса
 - в) сыр
7. Какой продукт лишний?
 - а) хлеб
 - б) подсолнечное масло
 - в) сыр
8. Что можно употреблять в пищу?
 - а) белый гриб
 - б) ягоды
 - в) мухомор
9. Когда мы с удовольствием едим холодные первые блюда?
 - а) осенью
 - б) зимой
 - в) летом

10. В жаркое время года какую воду лучше всего пить?
- а) простую из - под крана
 - б) минеральную столовую
 - в) минеральную лечебную
11. Из каких продуктов можно приготовить сок?
- а) томат
 - б) черная смородина
 - в) огурец
12. Что приготовлено из зерна?
- а. а) каша
 - б. б) булочка
 - с. в) мёд
13. Что получают из молока?
- а) сметану
 - б) масло
 - в) сок
14. После вкусного обеда:
- а) отдохнуть
 - б) устроить соревнования
 - в) заняться плаванием
15. Назови рыбы:
- а) щука
 - б) лещ
 - в) тюлень
16. Из каких продуктов можно приготовить уху?
- а) рыба
 - б) картошка
 - в) свекла
17. Курите ли Вы?
- а) нет
 - б) да, но лишь 1-2 сигареты в день.
 - в) курите по целой пачке в день.
18. Употребляете в пищу:
- а) много масла, яиц, сливок;
 - б) мало фруктов и овощей
 - в) много сахара, пирожных, варенья
19. Пьёте ли вы кофе?
- а) очень редко
 - б) пьёте, но не больше 1-2 чашек в день
 - в) пьёте очень много
20. Регулярно ли вы делаете зарядку?
- а) да, для вас это необходимо
 - б) не всегда удастся себя заставить
 - в) нет, не делаете

21. Вам доставляет удовольствие ходить в школу?

а) да, вы идёте с удовольствием

б) школа вас устраивает

в) вы идёте без особой охоты.