

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 «2» сентября 2023г.

**Адаптированная рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»
для обучающихся 4 класса (1 вариант)
на 2024/25 учебный год**

Учитель: Чавычалова Елена Николаевна

Квалификационная категория: высшая категория

Рассмотрено на заседании

школьного методического совета

Протокол № 1 от «30» августа 2024г.

Невинномысск, 2024г.

Содержание	страницы
1.Целевой раздел.	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Цели реализации программы.....	5
1.1.2. Принципы формирования и механизмы реализации программы.....	6
1.1.3. Общая характеристика программы.....	7
2. Содержательный раздел.....	8
2.1. Планируемые результаты.....	8
2.2. Система оценки знаний обучающихся (промежуточная аттестация).....	10
2.3. Содержание предмета коррекционного курса.....	11
2.4. Программа формирования БУД средствами курса «Азбука здоровья»	15
2.5. Метапредметные связи коррекционного курса	17
3. Организационный раздел.....	18
3.1. Система реализации условий программы.....	18
3.2. Тематическое планирование «Азбука здоровья» с использованием ЦОР и ЭОР.....	20
Приложение 1. Календарно – тематическое планирование.....	22
Приложение 2. Контрольно-измерительный инструментарий.	26

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

	<p>инфекции (COVID -19).</p> <p>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 2023/24 учебном году.</p> <p>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.</p> <p>Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022г. №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).</p>
Уровень ОУ:	<p>Устав государственного казенного общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №23 для детей с ограниченными возможностями здоровья».</p> <p>Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1).</p> <p>Учебный план ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №23» на 2023/24 учебный год.</p>

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 программы: организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности, а также воспитание у детей созидательного отношения к своему здоровью.

Задачи:

- создать правильные представления о здоровом образе жизни;
- формировать у младших школьников ценностного отношения к здоровью;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня; научить ребенка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- вырабатывать отрицательное отношение к вредным привычкам.

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 образования¹ (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.);

¹ Статья 3 часть 1 Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ).

— 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 коррекционного курса

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 «здоровотворчества».

Модуль «Школьный урок» из программы воспитания ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №23» реализуется в темах: «Если хочешь быть здоров», «Как правильно есть», «На вкус и цвет товарищей нет», «Что надо есть, если хочешь стать сильнее», «Давайте познакомимся!», «Как правильно накрыть стол», «Какую пищу можно найти в лесу», «Дары моря», «Как правильно вести себя за столом», «От здоровых привычек - к здоровой жизни», «Лучше горькая правда, чем сладкая ложь», «Вежливое общение», «Курение - это зло», «Алкоголю, скажем, нет», «Я здоровье берегу - сам себе я помогу» рабочей программы по курсу внеурочной деятельности «Азбука здоровья» (Приложение 1. Календарно-тематическое планирование).

2. Содержательный раздел.

2.1. Планируемые результаты.

Личностные результаты обучения:

- 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.
- 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

- 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.
- 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 4 классе целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу учеников, используя только качественную оценку. Это 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 одноклассниками.

Такая оценка деятельности ученика в 4 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 4 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

2.2. Содержание предмета курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

Основные разделы.

Разговор о правильном питании и правилах поведения. (17 часов)

Осознанно о правильном и здоровом питании. Питание - необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины. Пищевые отравления. Волевое поведение. Правила оказания первой медицинской помощи, правила безопасного поведения.

Питание должно быть полноценным и обеспечивать организм всем необходимым. Особое место в рационе питания занимают белковые продукты. На завтрак и ужин лучше молочные блюда (сырники, вареники, омлет), каши, сваренные на молоке. Они обеспечивают потребность в белке, легко усваиваются организмом. Мясная пища тоже нужна. Избыток мясной пищи в рационе столь же вреден, как и ее недостаток. Жиры служат источником энергии и «строительным материалом» для организма, поэтому их присутствие в дневном рационе обязательно. Блюда из круп: каши, запеканки - основные источники углеводов. Каши легко усваиваются и обладают обволакивающим действием. Много углеводов и витаминов содержится в растительной пище. Овощи и фрукты необходимы каждый день.

Следует помнить, что для полноценного усвоения веществ, содержащихся в овощах и фруктах, часто требуются жиры. Особенности питания в летний и зимний периоды, причины, вызывающих изменение в рационе питания. Представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; о полезности продуктов, получаемых из зерна; о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна. Предметы сервировки стола, правила сервировки праздничного стола; правилах поведения за столом.

Быть здоровым - это здорово! (17 часов)

Нет вредным привычкам. Курение - это плохо. Злой волшебник - алкоголь. Наркотик - болезнь и гибель человека. Как отучить себя от вредных привычек. Мальчишки и девчонки. Я принимаю и отвечаю за свое решение. В здоровом теле - здоровый дух!

Последствия влияния вредных привычек на здоровье человека, семьи и нации. Здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам. Понятия «зависть» и «жадность». Знание предмета зависти. Капризные дети. Как к ним относятся окружающие люди. Как избежать негативных эмоций. Опасность курения. Права некурящих людей. Зависимость опасна для здоровья. Действие

алкоголя на внешний вид и особенности поведения человека. Профилактика наркомании. Воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, активности, солидарности. Навыки эффективной адаптации в обществе, позволяющей предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков. Потребность поддерживать своё здоровье.

2.3. 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:

- ориентироваться на листе бумаги и у доски под руководством учителя;
- использовать инструменты: ножницы, кисти, клей, ручка, карандаш, линейка и др.
- 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;
- различать виды бумаги, ткани;
- обводить предметы по контуру, по шаблону и трафарету;
- называть предметы;
- раскрашивать изображённые предметы, рисовать по образцу и самостоятельно;
- оформлять свои мысли в устной речи.

2.4. Метапредметные связи коррекционного курса

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	-	<p>1. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2014.</p> <p>2. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.:Педагогическое общество России, 2014.</p> <p>3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. М.: ВАКО, 2017.</p>	<p>1. Коррекционные упражнения, физминутки, речевые разминки, игровые упражнения, наглядные пособия, рисунки, игрушки, плакаты.</p>	<p>1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф», 2017.</p> <p>Ковалько, В.И.</p> <p>2. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2017 г. – / Мастерская учителя.</p> <p>3. Гостюшин А.В. Патрикеев, А.Ю. Подвижные</p>

				<p>игры. 1-4 класса. М.: Вако, 1. - 176с. - / Мозаика детского отдыха</p> <p>4. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М. М. Безруких - СПб, 2014</p> <p>5. Обухова «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы». - М., ВАКО, 2017</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 www.school-collection.edu.ru звукозаписи, аудиокниги, различные символные объекты и деловая графика, текстовые бумаги, фото, видеофрагменты
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 www.school-collection.edu.ru звукозаписи, различные символные объекты и деловая графика, текстовые бумаги, фото, видеофрагменты
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 www.school-collection.edu.ru звукозаписи, аудиокниги, различные символные объекты и деловая графика, текстовые бумаги, фото, видеофрагменты
11.	Как уберечься от поражения электрическим током	1	www.school-collection.edu.ru , 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 символьные 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 символьные 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 символьные 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

Дата проведения		№ урока	Наименование разделов, тем	Количество часов	Тип урока
План	Факт				
Разговор о правильном питании и правилах поведения- 17 ч.					
02.09		1	Если хочешь быть здоров	1	Изучение нового материала
09.09		2	Самые полезные продукты	1	Изучение нового материала
16.09		3	Всякому овощу – своё время	1	Изучение нового материала
23.09		4	Как правильно есть. Входное тестирование. Тест «Правильное питание»	1	Закрпление изученного
30.09		5	Удивительные превращения пирожка	1	Комбинированный (модуль программы воспитания «Школьный урок»)
07.10		6	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	Изучение нового материала
14.10		7	Плох обед, если хлеба нет	1	Изучение нового материала
21.10		8	Время есть булочки	1	Изучение нового материала
11.11		9	Пора ужинать	1	Изучение нового материала
18.11		10	На вкус и цвет товарищей нет	1	Изучение нового материала
25.11		11	Как утолить жажду	1	Комбинированный (модуль программы воспитания «Школьный урок»)
02.12		12	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	1	Закрепление знаний
09.12		13	Где найти витамины весной?	1	Изучение нового материала
16.12		14	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты	1	Комбинированный (модуль программы воспитания «Школьный урок»)
23.12		15	Какую пищу можно найти в лесу	1	Закрепление знаний

30.12		16	Дары моря	1	Изучение нового материала
13.01		17	Кулинарное путешествие по России	1	Изучение нового материала
Быть здоровым – это здорово! – 17 ч.					
20.01		18	Что такое привычка?	1	Комбинированный (модуль программы воспитания «Школьный урок»)
27.01		19	Привычки вредные и полезные	1	Закрепление знаний
03.02		20	Отздоровых привычек – к здоровой жизни	1	Изучение нового материала
10.02		21	Мои эмоции. Как справиться с гневом	1	Комбинированный (модуль программы воспитания «Школьный урок»)
17.02		22	Чувства и поступки	1	Изучение нового материала
24.02		23	Лучше горькая правда, чем сладкая ложь	1	Комбинированный (модуль программы воспитания «Школьный урок»)
03.03		24	Капризы. Можно ли без них обойтись?	1	Изучение нового материала
10.03		25	Наказание	1	Изучение нового материала
17.03		26	Вежливое общение	1	Изучение нового материала
31.03		27	Сначала думать, потом действовать	1	Изучение нового материала
07.04		28	Как сказать нет. Зависимость	1	Комбинированный (модуль программы воспитания «Школьный урок»)
14.04		29	Курение – это зло	1	Изучение нового материала
21.04		30	Что такое алкоголь	1	Изучение нового материала
28.04 05.04		31	Наркотикам нет! Наркотик – путь вникуда	1	Комбинированный (модуль программы воспитания «Школьный урок»)
12.05		32	Спорт против наркотиков	1	Изучение нового материала
19.05		33	Итоговое тестирование.	1	Комбинированный

			Тест «Ваше здоровье»		(модуль программы воспитания «Школьный урок»)
26.05		34	Привычка сохранять здоровье	1	Комбинированный (модуль программы воспитания «Школьный урок»)

Контрольно-измерительный инструментарий

Входное тестирование. Тест: «Правильное питание»

1.Если хочешь вырасти сильным, умным, здоровым и красивым, нужно есть:

- а) вкусные продукты;
- б) полезные продукты;
- в) продукты растительного происхождения;
- г) продукты животного происхождения.

2.Полезно есть:

- а) сладости;
- б) крупы;
- в) колбасы;
- г) рыбу;
- д) молочные продукты;
- е) овощи и фрукты.

3.Из предложенных вариантов выбери правильные утверждения:

- а) мыть руки перед едой;
- б) разговаривать во время приёма пищи;
- в) на завтрак полезно есть каши;
- г) перерыв между едой не должен быть больше 3-х часов.

4.Что бы ты съел на обед:

- а) борщ;
- б) салат «Оливье»;
- в) копчёное мясо;

- г) компот;
- д) пюре с котлетой;
- е) кефир.

5. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин полезно есть:

- а) творог;
- б) сосиску;
- в) омлет;
- г) жареную курицу;
- д) протоквашу;
- е) запеканку;
- ж) щи.
- з) пельмени.

6. Весной очень полезно есть:

- а) мясо;
- б) рыбу;
- в) молочные продукты;
- г) салаты из свежей зелени.

7. Сколько должен выпивать в день человек:

- а) 2-4 стакана;
- б) 1-3 стакана;
- в) 6-7 стаканов.

8. Каждый день полезно есть:

- а) мясо;
- б) молочные продукты;
- в) фрукты и овощи;
- г) рыбу.

9. Когда занимаешься физкультурой и спортом, обязательно нужно включать в свой рацион:

- а) жирное мясо;
- б) рыбу;
- в) бобовые культуры.

10. Перед контрольной работой лучше всего съесть:

- а) кусочек шоколада;
- б) бутерброд.

Итоговое тестирование. 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.