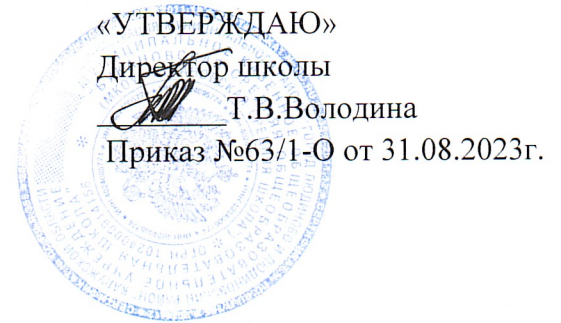


**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Букановская средняя общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
протокол № 1 от 31.08.2023г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности**

«Азбука здоровья»

3 класс (ОВЗ вариант 1)

Составитель: Трофимова Т.И

2023г.

Пояснительная записка

При составлении рабочей программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья» для 3 класса использованы следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» с последующими дополнениями и изменениями;

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ №373 от 6 октября 2009 года с последующими дополнениями и изменениями;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

- Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с интеллектуальными нарушениями (Вариант 1) МКОУ «Букановская средняя школа»

Реализация внеурочной деятельности «Азбука здоровья» обучающихся с интеллектуальными нарушениями – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью и безопасности. Программа ориентирована на детей с нарушениями интеллекта, у которых отсутствуют личные приоритеты здоровья.

Цель программы:

Создание условий для формирования представлений о себе и о своем здоровье, ведении здорового образа жизни и коммуникативных навыков

Программа курса решает задачи:

Образовательные

Создать представления о здоровом образе жизни.

Формировать у младших школьников ценностного отношения к здоровью.

Формировать представление о рациональной организации режима дня

Формировать представление о правильном (здоровом) питании, полезных продуктах.

Показать отрицательное отношение к вредным привычкам.

Коррекционно-развивающие:

развитие внимания, памяти, усидчивости, наблюдательности;

формирование умения ориентироваться в пространстве;

развитие общей и мелкой моторики;

развитие речевой и двигательной активности во время совместной игры;

развитие тактильного восприятия.

Воспитательные:

формировать интерес к совместной игровой деятельности.

Формировать понятие о ЗОЖ;

воспитание положительных качеств личности обучающегося (трудолюбия, терпения, настойчивости);

воспитание у обучающихся уважительного отношения друг к другу

Общая характеристика курса

Программа по внеурочной деятельности «Азбука здоровья» представлена следующими **разделами**: «Школа», «Уроки бережного отношения к своему организму», «Спорт – это жизнь», «Здоровое питание», «Моя безопасность».

Содержание этих разделов дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, дружеское отношение друг другу, формированию правил и норм поведения дома и в общественных местах; режима труда и отдыха; формируется негативное отношение к вредным привычкам.

Содержание программы по внеурочной деятельности «Азбука здоровья» раскрывает все стороны здоровья. Обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Место учебного предмета в учебном плане

На изучение программы «Азбука здоровья» отводится 34 часа по 1 часу в неделю (34 учебные недели).

Результаты освоения учебного предмета

Программа обеспечивает достижение обучающимися личностных и предметных результатов.

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной отсталостью (вариант 1) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательной программы представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Возможные **предметные результаты** освоения рабочей программы включают следующие умения:

- обслуживать себя, следить за своим внешним видом;
- соблюдать режим дня;
- узнавать фрукты и овощи, как полезные для здоровья
- пользоваться носовым платком ;
- знать алгоритм чистки зубов,
- знать элементарные правила безопасности
- знать правила безопасного общения с домашними животными

Возможные **личностные результаты** освоения рабочей программы включают:

- развитие аккуратности, опрятности, бережливости;
- развитие адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей;
- развитие нравственных, волевых качеств, коммуникабельности и чувства коллективизма;
- развитие мышления, памяти в процессе анализа проблемных ситуаций.

Изучение предмета по внеурочной деятельности «Азбука здоровья» направлено на формирование следующих **базовых учебных действий**.

- Создание благоприятной обстановки, способствующей формированию положительной мотивации пребывания в образовательной организации и

эмоциональному конструктивному взаимодействию с взрослыми (родственник, специалист, ассистент и др.) и сверстниками:

- Спокойное пребывание в новой среде;
- Перемещение в новой среде без проявлений дискомфорта;
- Принятие контакта, инициированного взрослым;
- Установление контакта с педагогом и другими взрослыми, участвующими в организации учебного процесса;
- Ориентация в учебной среде (пространство, материалы, расписание) класса: нахождение индивидуального шкафа для хранения личных вещей; нахождение своего (рабочего) места за столом; нахождение своего набора индивидуальных заданий; нахождение места хранения набора индивидуальных заданий; нахождение места для отдыха; нахождение места, предназначенного для игровой деятельности; нахождение места хранения игрушек.

Формирование учебного поведения:

- Поддержание правильной позы;
- Направленность взгляда на лицо взрослого, на выполняемое задание;
- Подражание простым движениям и действиям с предметами;
- Выполнение простых речевых инструкций (дай, возьми, встань, сядь, подними и др.);
- Использование по назначению учебных материалов;
- Выполнение простых действий с одним предметом (по подражанию);
- Выполнение действий с предметами (по подражанию);
- Выполнение простых действий с картинками (по подражанию)
- Выполнение простых действий с предметами и картинками (по образцу);
- Выполнение соотнесения предмета с соответствующим изображением (по образцу);
- Сидение за столом в течение определенного периода времени на групповом занятии;
- Выполнение движений и действий с предметами по подражанию и по образцу на групповом занятии;

- Выполнение речевых инструкций на групповом занятии;
- Выполнение задания в течение определенного временного промежутка на групповом занятии;
- Принятие помощи учителя на групповом занятии.
- Формирование умения выполнять задания в соответствии с определенными характеристиками:
- Выполнение задания полностью (от начала до конца);
- Выполнение задания с заданными качественными параметрами;
- Переход от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

Содержание программы внеурочной деятельности.

Раздел «Школа»

Узнавание (различение) помещений школы. Знание назначения помещений школы. Нахождение помещений школы. Знание профессий людей, работающих в школе. Соотнесение работника школы с его профессией. Знание (соблюдение) правил поведения на территории школы. Узнавание (различение) зон класса. Знание назначения зон класса. Знание (соблюдение) распорядка школьного дня. Представление о себе как члене коллектива класса. Знание положительных качеств человека. Знание способов проявления дружеских отношений (чувств). Умение выражать свой интерес к другому человеку.

Раздел «Уроки бережного отношения к своему организму»

Узнавание (различение) частей тела (голова (волосы, уши, шея, лицо), туловище (спина, живот), руки (локоть, ладонь, пальцы), ноги (колени, ступня, пальцы, пятка). Знание назначения частей тела. Узнавание (различение) частей лица человека (глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы)). Знание назначения частей лица. Представление о состоянии своего здоровья, важности соблюдения режима дня и правил личной гигиены.

Познакомить с основными гигиеническими навыками людей. Практически выполнить умывание и чистку зубов. Соблюдение последовательности действий при чистке зубов и полоскании полости рта.

Раздел «Здоровое питание»

Накрывание на стол. Выбор посуды и столовых приборов. Знание правил поведения за столом, приёма пищи. Еда руками. Еда ложкой: захват ложки, зачерпывание ложкой пищи из тарелки, поднесение ложки с пищей ко рту. Еда вилок: захват вилки, накалывание кусочка пищи, поднесение вилки ко рту, снятие губами с вилки кусочка пищи, опускание вилки в тарелку. Использование ножа и вилки во время приема пищи. Использование салфетки во время приема пищи. Накладывание пищи в тарелку. Гигиена питания. Знание правил хранения продуктов. Вредные привычки. Представление о состоянии своего здоровья, важности соблюдения режима дня и правил личной гигиены перед едой. Знание значения фруктов в жизни человека. Знание способов переработки фруктов. Знание значения овощей в жизни человека.. Знание значения овощей в жизни человека.

Раздел «Моя безопасность»

Знакомство с понятием «безопасность». Соблюдение правил безопасности в жизни человека. Знание (соблюдение) правил безопасности и поведения во дворе. Соблюдение правил безопасности, поведения в местах общего пользования в доме: не заходить в лифт с незнакомым человеком, не залезать на чердак, не трогать провода и др. Знакомство с коммунальными удобствами в квартире - электроснабжение (розетка, свет, электричество). Знание (соблюдение) правил безопасности и поведения во время аварийной ситуации в доме.

Узнавание (различение) животных, живущих в квартире (кошка, собака, декоративные птицы, аквариумные рыбки, черепахи, хомяки). Знание особенностей ухода (питание, содержание и др.).

Соблюдение правил поведения на реке. Соблюдение правил поведения на озере (пруду). Узнавание огня. Знание свойств огня (полезные свойства, отрицательное). Знание значения огня в жизни человека. Соблюдение правил обращения с огнем.

Знание значения насекомых в жизни человека, в природе. Соблюдение правил при укусе насекомых.

Узнавание (различение) наземного транспорта. Узнавание (различение) общественного транспорта. Знание (соблюдение) правил поведения в общественном транспорте, правила дорожного движения.

Календарно – тематическое планирование

| № п/п | Тема урока | Количество часов |
|----------|---|---------------------|
| 1 | Что такое безопасность? | 1 |
| 2 | Город, где мы живём. | 1 |
| 3 | Что такое чрезвычайная ситуация? | 1 |
| 4 | Безопасность на улице. | 1 |
| 5 | Как правильно переходить дорогу. | 1 |
| 6 | Сигналы регулирования дорожного движения. | 1 |
| 7 | Виды перекрёстков. | 1 |
| 8 | Знакомство с дорожными знаками. | 1 |
| 9 | Зачем нужно знать правила безопасного поведения на улицах и дорогах? | 1 |
| 10 | Будь внимательным и осторожным. Движение группами. | 1 |
| 11 | Особенности движения по мокрой и скользкой дороге. | 1 |
| 12 | Где можно и где нельзя играть. | 1 |
| 13 | Практическое занятие «Улицы города». | 1 |
| 14 | Знакомство с транспортом города. Правила поведения в транспорте. | 1 |
| 15 | Встреча с работником ГИБДД. | 1 |
| 16 | Обобщение по разделу «Улица полна неожиданностей» | 1 |
| 17 | Правила безопасного поведения на воде в осенний и зимний периоды. | 1 |
| 18 | Правила безопасного поведения на водоёмах в весенний период. | 1 |
| 19 | Правила безопасного поведения на водоёмах в летний период. | 1 |
| 20 | Основные спасательные средства. | 1 |
| 21 | Обобщение по разделу «Безопасность на воде». | 1 |
| 22 | Какие опасности нас подстерегают в помещении. | 1 |
| 23 | Основные правила пожарной безопасности. | 1 |
| 24 | Детские шалости с огнём. | 1 |
| 25 | Как действовать при возникновении пожара дома, в школе, в транспорте. | 1 |
| 26 | Обобщение по разделу «Безопасность в помещении». | 1 |
| 27 | Если хочешь быть здоров. | 1 |
| 28 | Самые полезные продукты. | 1 |
| 29 | Как правильно есть. | 1 |
| 30 | Удивительные превращения пирожка. | 1 |
| 31 | Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной. | 1 |
| 32 | Плох обед, если хлеба нет. | 1 |
| 33 | Обобщение по разделу «Правильное питание». | 1 |
| 34 | Обобщающий урок –викторина «Азбука моего здоровья» | 1 |