

СОГБОУ «Вяземская школа – интернат № 1
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол №1
от « 30 » августа 2021г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 151
от « 01 » сентября 2021г
Директор школы
 /О.А.Богданова/



Адаптированная общеобразовательная рабочая программа

По ФГОС УО (ИН) Вар. 1

По предмету: внеурочная деятельность

1А класс

Учитель: А.М. Антонова

первой квалификационной категории

Вязьма

2021 – 2022 уч. год.

Пояснительная записка

Внеурочная деятельность «Азбука здоровья»

Программа составлена на основании:

- Школьной адаптированной основной общеобразовательной программы ФГОС УО (ИН) (Вариант 1) для 1 класса, по предметам: внеурочная деятельность;
- Учебного плана ФГОС УО (ИН) (Вариант 1) 2021/2022 учебного года 1 класс;
- Школьная программа воспитания 2021/2025 г.

Реализация программы в соответствии с количеством предметных часов, программа может быть реализована с применением дистанционных технологий.

Цель:

- формирование у ребёнка знаний об окружающем мире;
- развитие речи и разных форм коммуникаций;
- формирование элементарных математических представлений;
- развитие психических процессов;
- создание условий для развития эмоционального, социального и интеллектуального потенциала ребёнка и формирование его позитивных личностных качеств.

Задачи:

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья ребёнка, в том числе его эмоционального благополучия.
- Создание благоприятных условий развития обучающихся в соответствии с его возрастными, индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала, как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром.
- Создание ребёнку с ОВЗ возможности для осуществления содержательной деятельности в условиях, оптимальных для его всестороннего и своевременного психического развития;
- Коррекция (исправление или ослабление) негативных тенденций развития;
- Стимулирование и обогащение развития во всех видах деятельности (познавательной, игровой, продуктивной, трудовой);
- Формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям обучающегося.
- Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья ребёнка.
- Стимулирование и обогащение развития ребёнка во всех видах деятельности (познавательной, игровой, продуктивной, трудовой).

Краткая характеристика класса.

В 1 классе 9 человек, 8 мальчиков и одна девочка. Семь человек обучаются по программе Вариант 1. Опыт детей крайне беден. Они имеют неполное иногда искаженное представление об окружающей действительности. Восприятие характеризуется замедленным темпом. С трудом выделяют главное, не понимают внутренних связей между частями. Мыслительные процессы тугоподвижны и инертны. Дети не понимают причинно-следственных связей между предметами и явлениями. Слабость логического мышления проявляется в низком уровне общения. Все мыслительные операции недостаточно сформированы. Мышление некритично-

невозможность самостоятельно оценить свою работу. Слабая регулирующая роль мышления. Темп мышления замедлен. Недостатки развития речи у каждого ребенка класса. страдают все стороны речи-фонетическая, лексическая, грамматическая, семантическая. Активный словарь гораздо меньше пассивного. Речь детей состоит в основном из существительных и обиходных глаголов. Внимание характеризуется малой устойчивостью, трудностью распределения, замедленной переключаемостью. Эмоции неустойчивы. Переживания неглубокие, поверхностные. У некоторых детей эмоциональные реакции неадекватны. В деятельности наблюдается подражание, импульсивные поступки, неумение подавлять непосредственные влечения. У детей отсутствует самостоятельность, инициативность. Не сформированы навыки учебной деятельности. Интересы, потребности и мотивы поведения примитивны, преобладающими являются элементарные органические потребности. Общая активность снижена. Затруднено формирование правильных отношений со сверстниками. Поведение стереотипное, шаблонное. Развитие способностей и компенсирующих возможностей ограничено.

Согласно школьной программы воспитания во время проведения уроков реализуются воспитательные задачи

Цель:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять поручения для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Воспитательные задачи:

Согласно Программе Воспитания, во время проведения уроков реализуются воспитательные задачи, основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется общая **цель воспитания** в общеобразовательной организации – **личностное развитие** школьников, проявляющееся:

- в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);

- в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
- в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Данная цель ориентирует не на обеспечение соответствия личности ребенка единому стандарту, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Конкретизация общей цели воспитания применительно к возрастным особенностям школьников позволяет выделить в ней следующие **целевые приоритеты, соответствующие данному возрастному уровню:**

В воспитании детей младшего школьного возраста (1 доп., 1-4 классы) таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

К наиболее важным из них относятся следующие:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

Пояснительная записка

Цель:

- ♦ формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

- ◆ прививать учащимся знания, умения и навыки в области безопасности и здорового образа жизни;
- ◆ развивать у детей чувство ответственности за своё поведение и отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- ◆ формировать гигиенические навыки и умения;
- ◆ воспитывать чувство сопричастности к жизни общества и природы;
- ◆ знакомить с опасностями, угрожающими человеку в современной повседневной жизни;
- ◆ изучить основы медицинских знаний и правил оказания первой медицинской помощи.

Содержание программы.

1. ПДД

Наиболее безопасный путь в школу и домой. Правила поведения в общественном транспорте. Посадка и высадка пассажиров. Правила перехода через дорогу. Пешеходный переход. Движение пешеходов.

2. Безопасность дома

Безопасное поведение дома. Возможные опасности и опасные ситуации, которые могут возникнуть дома. Их профилактика. Как вести себя, когда ты дома один. Не торопись быть взрослым. Значение огня в жизни человека. Понятие – пожар. Причины пожара. Опасные факторы пожара: дым, высокая температура, открытый огонь, обрушение. Детская шалость с огнем и ее последствия. Порядок действий при возникновении пожара. Правила и способы эвакуации. Порядок вызова пожарных, спасателей. Электричество как источники возможной опасности. Соблюдение мер безопасности при пользовании электрическими приборами в быту.

3. Взаимоотношения людей

Спешите делать добро. Правда и ложь. Я дарю и принимаю подарки. Правила поведения за столом.

4. Поведение в природе

В гостях у лешего – опасные животные и насекомые. Первая помощь при укусах. Безопасное поведение на реке зимой. Меры предосторожности при движении по льду водоемов. Если ты провалился под лед.

5. Основы здорового образа жизни

Основные понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни». Режим дня школьника, необходимые условия, обеспечивающие сохранение и укрепление его здоровья. Основы личной гигиены. Умывание и купание. Как ухаживать за своим телом. Глаза – главные помощники человека. Зубы. Уход за полостью рта. Правила чистки зубов. Уши. Как сохранить слух. Уход за ушами. Кожные покровы тела. Ногти. Органы дыхания. Что такое вредные привычки. Осанка. Поведение на переменах. Подвижные игры в зале. Зимние забавы детей. Подвижные игры на свежем воздухе.

Планируемые результаты.

Минимальный уровень

приобретение социальных знаний о:

- ПДД,
- правилах личной гигиены,
- правилах безопасного поведения в лесу,
- правилах поведения за столом,
- правилах поведения в общественном транспорте,
- мерах предосторожности на водоёме,
- правилах пожарной безопасности,
- правилах безопасного обращения с приборами,
- поведении с незнакомыми людьми.

Достаточный уровень

опыт переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества

- соблюдение здорового образа жизни,
- соблюдение правил поведения в природе,
- ориентирование в природе,
- умение вызывать экстренные службы.

Учебно-методическое и программное обеспечение:

- Л.Н. Логинова 365 уроков безопасности. – М.:Рольф,2000.
- Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
- Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста. – 4-е изд., М.: Генезис, 2007.
- Анастасова.Л.П. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 1 кл./Л.П.Анастасова, П.В.Ижевский, Н.В.Иванова,- 3-е изд.,- М.: Просвещение, 2011.
- Анастасова.Л.П. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 2 кл./Л.П.Анастасова, П.В.Ижевский, Н.В.Иванова,- 3-е изд.,- М.: Просвещение, 2011..
- Анастасова Л.П. Основы безопасности жизнедеятельности: учеб.пособие для 3- 4 кл./Л.П. Анастасова, П.В.Ижевский, Н.В. Иванова,- М.: Просвещение, 2014.
- Н.И. Дереклеева Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы.- М.: ВАКО, 2004.
- Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004.
- Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
- Мультфильмы «Азбука безопасности» от студии «Лукоморье пикчерз»
- Уроки по ПДД 1-4 классы. Методическое пособие для учителей начальных классов (1-4) по проведению занятий по ПДД <https://infourok.ru/uroki-po-pdd-klassi-1519412.html>
- «Осторожно, злая собака» <http://topchiy.com.ua/2012/11/20/prezentatsiya-3-2/>
- Мультфильмы по темам курса http://www.senya-spatel.ru/page_4.htm#
- Мультфильмы по темам курса «Смешарики. Азбука безопасности» <http://www.soschildren.ru/mulfilmyi-po-bezopasnosti/all/1>
- Серия мультфильмов «Ну, слушайте» <http://onlinemultfilmy.ru/nu-slushajte>

Тематическое планирование

«Азбука здоровья»

(2 часа 64 часа в год)

	Тема занятия	Часы	Дата
	ПДД		
1	Безопасная дорога в школу	1	06.09
2	Поведение в транспорте	2	08.09 13.09
3	Правила перехода через дорогу	2	15.09 20.09
	Основы ЗОЖ		
4	Здоровье. Здоровый образ жизни.	2	22.09 27.09
5	Чистота – залог здоровья	2	29.09 11.10
6	Глаза – наши помощники	2	13.10 18.10

7	Берегите зубы	2	20.10 25.10
8	Берегите уши	2	27.10 01.11
9	Уход за кожей и ногтями	2	03.11 08.11
10	Органы дыхания	2	10.11 22.11
11	Режим дня школьника	2	24.11 29.11
12	Полезные и вредные привычки	2	01.12 06.12
13	Я слежу за своей осанкой	2	08.12 13.12
14	Олимпийские игры	1	15.12
15	Весёлые старты	2	20.12 22.12
	Поведение в природе		
16	Безопасное поведение на водоёме в холодное время года	2	27.12 29.12
17	Осторожно, злая собака	2	10.01 12.01
18	Покормите птиц зимой	2	17.01 19.01
	Основы ЗОЖ		
19	Пальчиковая гимнастика	2	24.01 26.01
20	Зимние забавы детей: катание с горки	2	31.01 02.02
21	Зимние забавы детей: снежная крепость	2	07.02 09.02
22	Зимние забавы детей: самый меткий стрелок	2	14.02 16.02
	Безопасность дома		
23	Что такое безопасность?	2	28.02 02.03
24	Как вести себя, когда ты дома один.	2	07.03 09.03
25	Чтобы огонь не причинил вреда	2	14.03 16.03
26	Чем опасен электрический ток	2	28.03 30.03
	Взаимоотношения людей		
27	Спеши делать добро	2	04.04 06.04
28	Я стараюсь говорить правду	2	18.04 20.04
29	Как приятно дарить подарки	2	25.04 27.04
30	Правила поведения за столом	2	04.05 11.05
31	Подвижные игры на свежем воздухе	2	16.05 18.05
32	Чему мы научились за год		