Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа№11

УТВЕРЖДАЮ:

директор МБОУ СОШ №11

\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Г.Ничипорчук

Приказ № \_\_\_\_\_

от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«Здоровейка»**

Разработчик: учитель физической культуры

Братчикова Елизавета Игоревна

г. Канск 2021г

**Пояснительная записка**

Курс «Здоровейка» предназначен для обучающихся 3 класс с умственной отсталостью интеллекта, составлен в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитан на проведение 1 часу в неделю: 34 часа в год в каждом классе. Данный курс построен на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста. Содержание курса раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

**Нормативно – правовыми документами для составления рабочей программы являются:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования 06.10.2009 г.№373Ф

3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования от 17.12.2010 г.№1897.

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (с изменениями и дополнениями от: 29 июня 2011 г., 25 декабря 2013 г., 24 ноября 2015 г.)

5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».

6.Учебный план МБОУ СШ№11 2020-2021 учебный год.

7. Сборник программ внеурочной деятельности: 1-4 классы/ под ред. Н.Ф. Виноградовой. – М.: Вентана-Граф, 2012

**Цели:**

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

**Задачи:**

***Формирование:***

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыков конструктивного общения;

- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

***Обучение:***

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

- упражнениям сохранения зрения.

**Планируемые результаты освоения обучающимися**

**программы**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровьяу обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

* **Личностные результаты**:

***- Определять*** и ***высказывать*** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, ***делать выбор,*** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

* **Метапредметные** результаты:

***Регулятивные УУД:***

* ***Определять*** *и* ***формулировать*** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
* ***Проговаривать*** последовательность действий на уроке.
* Учить ***высказывать***своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить ***работать*** по предложенному учителем плану.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* Учиться совместно с учителем и другими учениками ***давать*** эмоциональную ***оценку***деятельности класса на уроке.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***Познавательные УУД:***

* Делать предварительный отбор источников информации: ***ориентироваться*** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
* Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
* Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всего класса.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
* Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

***Коммуникативные УУД****:*

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
* ***Слушать*** и ***понимать*** речь других.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

**В ходе реализация программы обучающиеся должны**

**знать**: основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

* особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* основы рационального питания;
* правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепление здоровья;
* основы развития познавательной сферы;
* свои права и права других людей;
* соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
* знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

**уметь:**

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* различать “полезные” и “вредные” продукты;
* использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
* определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
* заботиться о своем здоровье;
* находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
* применять коммуникативные и презентационные навыки;
* использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
* оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
* находить выход из стрессовых ситуаций;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**Календарно-тематическое планирование**

**«Здоровейка» 4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Сроки проведения** | | **Наименование разделов и дисциплин** | Примечание |
| **план** | **факт** |
| **Введение. «Вот мы и в школе». (4 ч.)** | | | |  |
|  | 3.09 |  | Физическая активность и здоровье. |  |
|  | 10.09 |  | Спорт в моей жизни. |  |
|  | 17.09 |  | Как познать себя? |  |
|  | 24.09 |  | Подвижные игры в школе. |  |
| **Питание и здоровье (10 ч.)** | | | |  |
|  | 1.10 |  | Секреты здорового питания. |  |
|  | 8.10 |  | Рацион питания. |  |
|  | 15.10 |  | «Богатырская силушка» |  |
|  | 22.10 |  | Калорийность пищи. |  |
|  | 5.11 |  | Овощи и фрукты. |  |
| **Моё здоровье в моих руках (14 ч.)** | | | |  |
|  | 12.11 |  | Как правильно сидеть за партой. |  |
|  | 19.11 |  | Как избежать искривления позвоночника. |  |
|  | 26.11 |  | Отдых для здоровья. |  |
|  | 3.12 |  | Активный отдых. |  |
|  | 10.12 |  | Умеем ли мы отвечать за своё здоровье. |  |
|  | 17.12 |  | Вредные привычки. |  |
|  | 24.12 |  | Прогулки на свежем воздухе. |  |
| **Я в школе и дома (12 ч.)** | | | |  |
|  | 14.01 |  | Мода и школьные будни. |  |
|  | 21.01 |  | Школьная форма. |  |
|  | 28.01 |  | Делу время , потехе час. |  |
|  | 4.02 |  | Форма для занятий физкультурой. |  |
|  | 11.02 |  | Друзья познаются в беде! |  |
|  | 18.02 |  | Поможем пожилым людям. |  |
| **Чтоб забыть про докторов (8 ч.)** | | | |  |
|  | 25.02 |  | Вкусные и полезные вкусности. |  |
|  | 3.03 |  | Газированные напитки. |  |
|  | 10.03 |  | Фаст – фуд. |  |
|  | 17.03 |  | Обязательные продукты в рационе питания школьника. |  |
| **Я и моё ближайшее окружение (8 ч.)** | | | |  |
|  | 31.03 |  | В мире интересного. |  |
|  | 7.04 |  | Отношения с учителями. |  |
|  | 14.04 |  | Отношения с родственниками. |  |
|  | 21.04 |  | Позитивное и негативное отношения. |  |
| **«Вот и стали мы на год взрослей» (10 ч.)** | | | |  |
|  | 28.04 |  | Дружба – это здорово! |  |
|  | 12.05 |  | Как отличить настоящую дружбу от приятельства. |  |
|  | 19.05 |  | Летние каникулы – не только отдых. |  |
| 34. | 26.05 |  | Итоговое занятие. |  |