

Государственное казённое общеобразовательное учреждение  
«Школа- интернат № 9 г.Городца»

Приложение № 2  
адаптированной основной  
общеобразовательной программе  
начального (основного) общего  
образования для обучающихся с  
задержкой психического развития  
(7.1)  
Приказ № 122 от 17.06.2022г.

### **Рабочая программа**

курса внеурочной деятельности:

«Разговор о здоровье»

начального общего образования

Составители:

Егорова А.А.

2022г.

## **1. Планируемые результаты.**

Планируемыми личностными и метапредметными результатами освоения данной программы обучающимися являются формирование и развитие универсальных учебных действий (УУД):

### **Личностные УУД:**

- определять и высказывать под руководством педагога 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.
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

### **Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью педагога.
- проговаривать последовательность действий на уроке.
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному педагогом плану.
- уметь совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей;

### **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).

### **Коммуникативные УУД:**

- донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи;
- слушать и понимать речь других;
- читать и пересказывать текст;
- совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Промежуточная аттестация по курсу внеурочной деятельности «Разговор о здоровье».

Форма проведения: викторина.

Критерии оценивания:

Знание терминологии, правил по курсу.	1
Применение знаний на практике.	1
Умение находить выход из проблемной ситуации.	1
Активность.	1
Умение работать в команде.	1

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной, если учащийся набрал не менее 3 баллов из критериев оценивания.

## 2.Содержание программы.

**Цель программы:** формирование у младших школьников понимания здоровья как гармонии своего внутреннего мира, его биологических, социальных и духовных начал, а также гармонии взаимодействия с миром, природной и социальной средой через получение практических навыков такого взаимодействия.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование установок на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
- развитие творческих способностей и кругозора , интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Рабочая программа курса разрабатывалась в соответствии с концепцией общеинтеллектуального развития и воспитания детей, на основе Программы «Разговор о здоровье». Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации развивают познавательный интерес к проблеме ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Программа составлена для 1 класса, реализуется 1 год в общем объёме 33 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Первичные занятия с детьми призваны способствовать гармонизации отношений детей с окружающей средой, их социализации.

На последующих занятиях проводится коррекция эмоционально-личностной сферы детей.

Формы работы: беседы, обсуждения, дискуссия, познавательные игры.

### 3. Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	ЭОР
1.	Что нужно знать и уметь, что бы быть здоровым	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/5431756233294084112">https://yandex.ru/video/preview/5431756233294084112</a>
2.	Что такое здоровье и от чего оно зависит	1	<a href="https://www.modern-pharmacy.com.ua/1792">https://www.modern-pharmacy.com.ua/1792</a>
3.	Зачем мы едим. Кто и что употребляет в пищу	1	<a href="https://fb.ru/article/88057/zachem-chelovek-est-pischu">https://fb.ru/article/88057/zachem-chelovek-est-pischu</a>
4.	Значение питания для человека	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/269571073155715024">https://yandex.ru/video/preview/269571073155715024</a>
	Разнообразие в пище. Почему нужно употреблять разнообразные продукты	1	<a href="https://dzen.ru/media/id/5c34b369561f7a00aa62daef/pochemu-vajno-raznoobraznoe-pitanie-5c8d213aa611ae00b42d50ca">https://dzen.ru/media/id/5c34b369561f7a00aa62daef/pochemu-vajno-raznoobraznoe-pitanie-5c8d213aa611ae00b42d50ca</a>
5.	Что такое рацион. О рациональном питании	1	<a href="http://shatki-crb.zdrav-nnov.ru/index.php/zozh/ratsionalnoe-pitanie">http://shatki-crb.zdrav-nnov.ru/index.php/zozh/ratsionalnoe-pitanie</a>
6.	Основные правила здорового питания: сохранение нормального веса, уменьшение кол-ва жиров, сахара и соли	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/7888296010826653938">https://yandex.ru/video/preview/7888296010826653938</a>
7.	Гигиена продуктов питания	1	<a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Гигиена_питания">https://ru.wikipedia.org/wiki/Гигиена_питания</a>
8.	Свежие и несвежие продукты	1	
9.	Консерванты и здоровье	1	<a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Консерванты">https://ru.wikipedia.org/wiki/Консерванты</a>
10.	Ядовитые ягоды и грибы	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/8376733775308539828">https://yandex.ru/video/preview/8376733775308539828</a>
11.	Пищевые отравления, признаки и первая помощь при экстренных ситуациях	1	<a href="https://www.trbzdrav.ru/article-first-aid/first-aid-food-poisoning.php">https://www.trbzdrav.ru/article-first-aid/first-aid-food-poisoning.php</a>
12.	Что даёт нам возможность двигаться (мышцы, кости, суставы, нервы, мозг)?	1	<a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Движение_(биология)">https://ru.wikipedia.org/wiki/Движение_(биология)</a>
13.	Что нужно двигательной системе для нормальной работы	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/892110061128774297">https://yandex.ru/video/preview/892110061128774297</a>
14.	Как в организме образуется энергия	1	
15.	Мышцы и тренировка	1	
16.	Утренняя зарядка и другие виды физической активности	1	
17.	Подвижные игры, спорт, физ-ра, физ. работа дома, в саду, на пришкольном участке	1	
18.	Физическая активность, форма и образ жизни- залог здоровья	1	
19.	Заболевания двигательной системы, как их избежать	1	
20.	Травмы, переломы, мышечные растяжения	1	

21.	Как оказать первую помощь	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/3187830893292880957">https://yandex.ru/video/preview/3187830893292880957</a>
22.	Непрерывность жизни	1	
23.	Рождение. Что значит расти и развиваться	1	
24.	Что необходимо маленькому ребёнку, что бы быть здоровым	1	<a href="https://yandex.ru/video/preview/18286452248129166997">https://yandex.ru/video/preview/18286452248129166997</a>
25.	Питание, окружающая среда: природная и человеческая	1	
26.	Что даётся нам от рождения. Резервы нашего организма	1	
27.	Физические недостатки. Как развить своё тело и душу	1	
28.	Как чувствовать себя комфортно: самому с собой, с родителями, друзьями, с учителем, др. людьми	1	
29.	Как правильно разговаривать, задавать вопросы и отвечать на них	1	
30.	Какими знаниями о здоровье, по-твоему мнению, должен владеть каждый	1	
31.	Мой дневник	1	
32.	Хотим быть здоровыми - действуем	1	
33.	Промежуточная аттестация: Викторина «Знатоки здорового образа жизни»	1	
Итого		33	