

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Школа № 107»

Принято на Педагогическом совете
Протокол от «30» августа 2023 г. № 5

Утверждено
Приказом директора от «01» 09 2023 г.
№ 154 од

ПРИЛОЖЕНИЕ К АДАптиРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЕ ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЛЁГКОЙ УМСТВЕННОЙ
ОТСТАЛОСТЬЮ(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)
ВАРИАНТ 2

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»

5 – 9 классы
2023 – 2024 гг.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» социального направления разработана для 5-9 классов 2 варианта и составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

Воспитательные результаты освоения внеурочной деятельности «Моё здоровье» распределяются по трем уровням:

Класс	Процесс	Результат
5 класс	Формирование представлений о здоровом образе жизни. Определение места в системе социальных ценностей.	Первый уровень результатов — приобретение школьником знаний о здоровом образе жизни.
6-7 классы	Включение учащихся в совместную деятельность спортивно-оздоровительной направленности	Второй уровень результатов — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, культура здоровья.
9 класс	Выход в пространство общественного действия, участие в общешкольных КТД, общественно-полезном труде.	Третий уровень результатов — получение школьником опыта здорового образа жизни.

Цель программы: сохранение психического и физического здоровья учащихся, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи:

- формировать представления об основных факторах и «законах» здоровья, взаимовлиянии природы и человека друг на друга;
- подвести учащихся к пониманию особенностей организма человека и его возможностей;
- воспитывать бережное отношение к здоровью и понимание необходимости ведения здорового образа жизни;
- формировать компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Место курса в плане внеурочной деятельности ГКОУ «Школа №107»: учебный курс предназначен для обучающихся 5–9-х классов 2 варианта, рассчитан на 1 час в неделю, 34 часа в год в каждом классе.

В процессе реализации курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» у учащихся формируются личностные и предметные результаты.

Личностными результатами изучения курса является формирование у учащихся следующих знаний и умений:

- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;
- установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
- чувство гордости отечественными спортивными достижениями;
- чувство сопричастности к решению экологических проблем родного края и Родины;
- основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности; приобщение к красоте родной природы;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные и подвижные игры;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.

Предметными результатами изучения курса является:

- понимать необходимость рациональной организации режима дня,

организации рабочего места;

- принимать и сохранять познавательные задачи, в т.ч. практические;
- осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

**Тематическое планирование
5 класс**

№	Тема	Кол-во часов
1.	«Веселые игры»	1
2.	«Урок безопасности»	1
3.	«Познакомьтесь с гигиеной»	1
4.	«Наш школьный двор»	1
5.	«Городские джунгли. Выбираем безопасный маршрут»	1
6.	«Шалости природы»	1
7.	«Осенний калейдоскоп»	1
8.	Веселые игры	1
9.	Операция «Мойдодыр»	1
10.	«Здоровый образ жизни»	1
11.	Веселые игры	1
12.	«Парад вредных привычек»	1
13.	«Здоровым быть здорово»	1
14.	«Снежные забавы»	1
15.	Веселые игры	1
16.	«Урок безопасности»	1
17.	«Внимание, лед!»	1
18.	«Покормите птиц»	1
19.	«День защитника отечества»	1
20.	«Зимушка, зима»	1
21.	Веселые игры	1
22.	Зимние виды спорта	1
23.	«А в воздухе пахнет весной»	1
24.	«Основы личной безопасности»	1
25.	«Грачи прилетели»	1
26.	«Внимание дорога»	1
27.	«Я природу берегу»	1
28.	«Чистый двор»	1
29.	«Веселые игры»	1
30.	«Моя подруга - физкультура»	1
31.	«Веселые старты для всей семьи»	1
32.	«День здоровья»	1
33.	«Внимание! Электрический ток»	1
34.	Квест «Урок безопасности»	1

**Тематическое планирование
6 класс**

№	Тема	Кол-во часов
1.	«Урок безопасности»	1
2.	«Откуда берутся грязнули»	1
3.	«Наш школьный двор»	1
4.	«Городские джунгли. Выбираем безопасный маршрут»	1
5.	«Загадки природы»	1
6.	«Урок безопасности»	1
7.	«Осенний калейдоскоп»	1
8.	«Осенний калейдоскоп»	1
9.	Операция «Мойдодыр»	1
10.	«Здоровый образ жизни»	1
11.	«Здоровый образ жизни»	1
12.	«Литературные герои за здоровый образ жизни»	1
13.	«Здоровым быть здорово»	1
14.	«Урок безопасности»	1
15.	«Снежные забавы»	1
16.	«Урок безопасности»	1
17.	«Шалости зимы»	1
18.	«Животные - наши друзья»	1
19.	«День защитника отечества»	1
20.	«Правила дорожного движения»	1
21.	«Правила дорожного движения»	1
22.	«Весна в городе»	1
23.	«Весна в городе»	1
24.	«Урок безопасности»	1
25.	«Мой товарищ спорт»	1
26.	«Первый весенний цветок»»	1
27.	«Я природу берегу»	1
28.	«Чистый двор»	1
29.	«Чистый двор»	1
30.	«Каникулы без опасностей»	1
31.	«Веселые старты для всей семьи»	1
32.	«День здоровья»	1
33.	«Урок безопасности»	1
34.	«Чистая вода»	1

**Тематическое планирование
7 класс**

№	Тема	Кол-во часов
1.	«Урок безопасности»	1
2.	«Откуда берутся грязнули»	1
3.	«Мой любимый школьный двор»	1
4.	«Городские джунгли. Выбираем безопасный маршрут»	1
5.	«Природа, как твое здоровье?»	1
6.	«Урок безопасности»	1
7.	«Школа световых наук»	1
8.	«Перед экраном телевизора»	1
9.	«Наша среда обитания»	1
10.	«Здоровый образ жизни»	1
11.	«Здоровый образ жизни»	1
12.	«Рациональное питание»	1
13.	«Здоровым быть здорово»	1
14.	«Урок безопасности»	1
15.	«Если стихия разбушевалась»	1
16.	«Урок безопасности»	1
17.	«я пешеход - я пассажир»	1
18.	«Наши домашние любимцы»	1
19.	«День защитника отечества»	1
20.	«Погода, климат и здоровье человека»	1
21.	«Погода, климат и здоровье человека»	1
22.	«Компьютер не игрушка»	1
23.	«Мой дом - моя крепость»	1
24.	«Урок безопасности»	1
25.	«Если добрый ты - это хорошо»	1
26.	«Каким воздухом мы дышим»	1
27.	«Осторожно: ядовитые растения»	1
28.	«Чистый двор»	1
29.	«Чистый двор»	1
30.	«Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»	1
31.	«Веселые старты для всей семьи»	1
32.	«День здоровья»	1
33.	«Урок безопасности»	1
34.	Что будет, если не беречь природу	1

**Тематическое планирование
8 класс**

№	Тема	Кол-во часов
1.	«Урок безопасности»	1
2.	Бережем здоровье смолоду	1
3.	«Мой любимый школьный двор»	1
4.	«Городские джунгли. Выбираем безопасный маршрут»	1
5.	«Знаешь ли ты себя?»	1
6.	«Урок безопасности»	1
7.	«Школа светофорных наук»»	1
8.	«Компьютер не игрушка»	1
9.	Операция «Мойдодыр»	1
10.	«Здоровый образ жизни»	1
11.	«Здоровый образ жизни»	1
12.	«Чисто жить - здоровым быть»	1
13.	«Здоровым быть здорово»	1
14.	«Урок безопасности»	1
15.	«Нам не страшен мороз»	1
16.	«Урок безопасности»	1
17.	«Зимний лес»	1
18.	«Птицы зимой»	1
19.	«День защитника отечества»	1
20.	«Зимушка, зима»	1
21.	«Зимушка, зима»	1
22.	«Если хочешь быть здоров»	1
23.	«Если хочешь быть здоров»	1
24.	«Урок безопасности»	1
25.	«Слабеет тело без дела»	1
26.	«Растения и человек»	1
27.	«Любимые семейные игры»	1
28.	«Чистый двор»	1
29.	«Чистый двор»	1
30.	«Кто курит табак, тот сам себе враг»	1
31.	«Веселые старты для всей семьи»	1
32.	«День здоровья»	1
33.	«Урок безопасности»	1
34.	«Животные красной книги»	1

**Тематическое планирование
9 класс**

№	Тема	Кол-во часов
1.	«Урок безопасности»	1
2.	Бережем здоровье смолоду	1
3.	«Мой любимый школьный двор»	1
4.	«Городские джунгли. Выбираем безопасный маршрут»	1
5.	«Знаешь ли ты себя?»	1
6.	«Урок безопасности»	1
7.	«Школа светофорных наук»»	1
8.	«Компьютер не игрушка»	1
9.	Операция «Мойдодыр»	1
10.	«Здоровый образ жизни»	1
11.	«Здоровый образ жизни»	1
12.	«Чисто жить - здоровым быть»	1
13.	«Здоровым быть здорово»	1
14.	«Урок безопасности»	1
15.	«Нам не страшен мороз»	1
16.	«Урок безопасности»	1
17.	«Зимний лес»	1
18.	«Птицы зимой»	1
19.	«День защитника отечества»	1
20.	«Зимушка, зима»	1
21.	«Зимушка, зима»	1
22.	«Если хочешь быть здоров»	1
23.	«Если хочешь быть здоров»	1
24.	«Урок безопасности»	1
25.	«Слабеет тело без дела»	1
26.	«Растения и человек»	1
27.	«Любимые семейные игры»	1
28.	«Чистый двор»	1
29.	«Чистый двор»	1
30.	«Кто курит табак, тот сам себе враг»	1
31.	«Веселые старты для всей семьи»	1
32.	«День здоровья»	1
33.	«Урок безопасности»	1
34.	«Животные красной книги»	1

