Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья

«Заринская общеобразовательная школа-интернат»

|  |
| --- |
|  |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ

«Азбука здоровья»

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации1 год

|  |  |
| --- | --- |
|  | Составитель: Долгова С.А., учитель биологии |

Заринск

2024

Содержание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка | стр. 3 |
| 2. | Общая характеристика рабочей программы объединения «Азбука здоровья» | стр. 3-4 |
| 3. | Сроки и объемы реализации рабочей программы объединения | стр.4 |
| 4. | Личностные и ожидаемые результаты освоения рабочей программы объединения «Азбука здоровья» | стр. 4-5 |
| 5. | Содержание рабочей программы объединения «Азбука здоровья» | стр. 5-7 |
| 6. | Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся | стр. 7-14 |
| 7. | Оценка результативности обучения по программе | стр. 15-16 |
| 8 | Описание материально-технического обеспечения | стр. 17 |
|  | Приложение 1. Календарно-тематическое планирование | стр. 18-19 |
|  | Приложение 2. Лист корректировки программы | стр. 20 |

1. **Пояснительная записка**

**1.1. Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы объединения «Азбука здоровья»**

Рабочая программа объединения «Азбука здоровья» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

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

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядкаорганизации и осуществления образовательной деятельности по дополнительнымобщеобразовательным программам»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

- Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа (далее АДОП).

* 1. **Цель и задачи рабочей программы объединения «Азбука здоровья»**

**Цель:**

  -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; формировать у учащихся  необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

- формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;

- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;

- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

- 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.

1. **Общая характеристика рабочей программы объединения «Азбука здоровья»**

Рабочая программа «Азбука здоровья» имеет естественно-научную направленность.

Программа внеурочной деятельности по  направлению «Азбука здоровья» включает в себя  знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном процессе, участие в соревнованиях.

С учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области анатомии и физиологии, которые имеют самостоятельное значение.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов обучающиеся смогли познакомиться с теоретическим материалом и овладели практическими навыками.

Основными формами проведения занятий являются: групповые и индивидуально тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, участие в общешкольных мероприятиях,

**3. Сроки и объемы реализации рабочей программы объединения «Азбука здоровья»**

На реализацию рабочей программы объединения отводится 1 час в неделю и 1 час в каникулярное время. В год 35 часов.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Программа | Часов в неделю | I четверть | II четверть | III четверть | IV Четверть | Каникулы | Всего |
| Азбука здоровья | 1 | 6 | 8 | 10 | 8 | 3 | 35 |

**4. Личностные и ожидаемые результаты освоения рабочей программы объединения «Азбука здоровья»**

**4.1. Личностными** результатами освоения обучающимися программы является формирование следующих умений:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

**4.2.Ожидаемые результаты** освоения обучающимися содержания программы в объединении «Азбука здоровья» представлены двумя уровнями требований к усвоению содержания

4.2.1. Минимальный уровень:

представление об организме человека;

описание особенностей состояния своего организма;

знание названий специализации врачей;

применение полученных знаний и сформированных умений в бытовых ситуациях (измерение температуры тела, правила первой доврачебной помощи).

владеть знаниями о ЗОЖ;

формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения.

4.4.2. Достаточный уровень:

представление об объектах неживой и живой природы, организме человека;

осознание основных взаимосвязей между природными компонентами, природой и человеком, органами и системами органов у человека;

знание названий, элементарных функций и расположения основных органов в организме человека;

знание способов самонаблюдения, описание особенностей своего состояния, самочувствия, знание основных показателей своего организма(группа крови, состояние зрения, слуха, норму температуры тела, кровяного давления);

знание правил здорового образа жизни и безопасного поведения;

выполнение практических работ самостоятельно или при предварительной(ориентировочной) помощи педагогического работника (измерение температуры тела, оказание доврачебной помощи при вывихах, порезах, кровотечении, ожогах);

владение сформированными знаниями и умениями в учебных, учебно-бытовых и учебно-трудовых ситуациях.

1. **Содержание рабочей программы объединения «Азбука здоровья»**

**5.1 Мир вокруг меня и я в нём (10 часов)**

**Теоретическая часть:**

Знакомство с режимом работы кружка, правилами техники безопасности

занятий в кабинете, во время экскурсий, при проведении мероприятий. Что такое

здоровье? Валеология. Человек неповторим. Он индивидуален и имеет своё мнение,

свои чувства. И мы должны это знать и уважать каждого человека. Как

происходит общение людей для чего это нужно. Как надо вести себя в школе, от

чего зависит настроение в школе, как его улучшить. Чем лучше заняться после

школы. Вредные привычки, что мы о них. знаем Режим дня. Составление режима

дня. Устройство глаза, почему надо беречь глаза, разучивание упражнений для глаз

и физкультурных пауз. От чего зависит утомляемость, как организовать учебный

и физический труд. Двигательная активность. Правильная осанка и ее значение

для здоровья. Нарушения в осанке, от чего это бывает, как сохранить осанку.

**Практическая часть:**

Составление режима дня. Как сохранить зрение. Упражнения для глаз. Как сохранить осанку. Упражнения для сохранения правильной осанки

**5.2 Правильно питание - залог здоровья (7 часов)**

**Теоретическая часть:**

Правильное питание – залог здоровья». Зачем человек ест? Питание - необходимое

условие для жизни человека. Как и чем мы питаемся. Поговорим о пище. Из чего

состоит пища. Исследование (виды круп, макаронных изделий). Какая пища

полезней? Свежие – несвежие продукты. Игры «Самые полезные продукты»,

«Съедобное – несъедобное». Моя любимая еда. Игра «Можно - нельзя».

Практическое задание «Составить меню на день». Витамины – наши лучшие

друзья! Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Навыки

культурного поведения за столом. Пейте дети молоко, будете здоровы. Молочные и кисломолочные продукты. Заочное путешествие в молочный магазин.

**Практическая часть:** Состав пищи. Составление меню на день, на неделю. Первая помощь при отравлении.

**5.3 Гигиена (7 часов)**

**Теоретическая часть:**

Для чего нужно быть опрятным? Что такое гигиена?

Предметы личной гигиены. Изготовление буклета о предметах личной гигиены с картинками. Грязные руки – причина болезней. Как

правильно мыть руки. Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками.

Как правильно чистить зубы.

**Практическая часть:**

Изготовление буклета о предметах личной гигиены. Уход за кожей, волосами, ногтями.

Уход за зубами, как правильно чистить зубы.

**5.4 Охрана жизни человека (10 ч)**

**Теоретическая часть:**

Почему мы болеем? Беседа с педиатром «О профилактике гриппа и простудных

заболеваний». Признаки простудных заболеваний: высокая температура, озноб,

больное горло, головная боль, насморк, потеря аппетита, тошнота и рвота,

раздражительность. Причины ОРЗ.

Как избежать солнечных ожогов и тепловых ударов. Безопасность при грозе.

Сквозняки. Мокрые (переохлажденные) ноги. Как избежать простуды? Как вести

себя на улице в гололед? Чем опасен электрический ток? Не прикасайся мокрыми

руками к электрическим приборам и проводам. Невидимка-газ. Ребятам о

пожарной безопасности. Беседа «Огонь – друг, огонь – враг». Не играй со спичками

и зажигалками. Не садись близко у горящей печки, камина, костра. Не разжигай

костер, если рядом нет взрослого. Не бросай в костер патроны, снаряды, не лей в

него бензин, керосин и другие воспламеняющиеся жидкости. Соблюдай правила

пользования газовой плитой. Спички – это не игрушка. Пожар в квартире.

Действия при пожаре. Нужные и ненужные тебе лекарства. Домашняя аптечка.

Беседа о том, что должно находиться в аптечке для оказания первой медицинской

помощи. Мы на улицах города. ПДД. Мы идем в поход. Беседа о правилах

безопасности на природе. Осторожно, тонкий лед! Беседа о правилах безопасного

поведения у водоемов весной, со способами и средствами спасения утопающих.

Безопасность на воде. Беседа: не купайся один (в реке, озере, море). Не ныряй вниз

головой в незнакомом месте. Не купайся в грозу. Купайся только в отведенных для

этого местах. Никогда не соглашайся на спор прыгнуть в воду с большой высоты

или преодолеть вплавь большое расстояние. Что делать, если пристает

незнакомый человек. Экстренные номера. Разыгрывание ситуаций «Умей сказать

нет».

**Практическая часть:**

Изготовление буклета «Профилактика простудных заболеваний». Первая помощь при тепловом, солнечном ударах и обморожении, ожогах. Соберем аптечку. Разыгрывание ситуаций «Умей сказать нет»

**Тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы | Количество часов | | | |
| Всего | теоретические | практические | Формы аттестации/контроль |
| 1 | Мир вокруг меня и я в нём | 10 | 6 | 4 | беседа |
| 2 | Правильное питание - залог здоровья | 7 | 4 | 3 | беседа |
| 3 | Гигиена | 7 | 3 | 4 | практическое занятие |
| 4 | Охрана жизни человека | 10 | 6 | 4 | практическое занятие |
| 5 | Повторение | 1 |  |  |  |
|  | Итого | 35 | 10 | 25 |  |

1. **Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/  п | Наименование разделов, тем | Кол-во  часов | Основные виды деятельности обучающихся | Примечание |
| **1** | **Мир вокруг меня и я в нём** | **10** |  |  |
| 1.1 | Знакомство с режимом работы кружка, правилами техники безопасности  занятий в кабинете, во время экскурсий, при проведении мероприятий. Что такое  здоровье? | 1 | Знакомятся с правилами и режимом работы кружка. ТБ. Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Приобретают первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурнооздоровительных мероприятий в течение учебного дня. |  |
| 1.2 | Валеология. Человек неповторим. | 1 | Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют свою деятельность |  |
| 1.3 | Как  происходит общение людей для чего это нужно. | 1 | Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют свою деятельность |  |
| 1.4 | Чем лучше заняться после  школы. | 1 | Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют свою деятельность |  |
| 1.5 | Вредные привычки, что мы о них знаем | 1 | Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя. |  |
| 1.6 | Режим дня. Составление режима  дня. | 1 | Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя. |  |
| 1.7 | Устройство глаза, почему надо беречь глаза, разучивание упражнений для глаз  и физкультурных пауз | 1 | Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя. |  |
| 1.8 | От чего зависит утомляемость, как организовать учебный  и физический труд. Двигательная активность | 1 | Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя. |  |
| 1.9 | Правильная осанка и ее значение для здоровья | 1 | Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя. |  |
| 1.10 | Нарушения в осанке, от чего это бывает, как сохранить осанку. | 1 | Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя. |  |
| **2** | **Правильное питание- залог здоровья** | **7** |  |  |
| 2.1 | Правильное питание -залог здоровья. Поговорим о пище. | 1 | Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя. |  |
| 2.2 | Свежие и несвежие продукты. | 1 | Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя. |  |
| 2.3 | Первая помощь при отравлении. | 1 | Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя. |  |
| 2.4 | Моя любимая еда | 1 | Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя. |  |
| 2.5 | Составим меню на день, неделю | 1 | Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя. |  |
| 2.6 | Витамины- наши лучшие друзья | 1 | Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя. |  |
| 2.7 | Навыки культурного поведения за столом. | 1 | Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя. |  |
| **3.** | **Гигиена** | **7** |  |  |
| 3.1 | Что такое гигиена | 1 | Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя, проговаривают последовательность действий на занятии |  |
| 3.2 | Предметы личной гигиены | 1 | Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя. |  |
| 3.3 | Изготовление буклета о предметах личной гигиены | 1 | Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют свою деятельность |  |
| 3.4 | Грязные руки-причина болезней. | 1 | Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя. |  |
| 3.5 | Как правильно мыть руки | 1 | Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют свою деятельность |  |
| 3.6 | За ослепительной улыбкой | 1 | Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют свою деятельность |  |
| 3.7 | Как правильно ухаживать за зубами. | 1 | Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют свою деятельность |  |
| **4** | **Охрана жизни человека.** | **10** |  |  |
| 4.1 | Почему мы болеем? Профилактика гриппа и простудных заболеваний | 1 | Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя. |  |
| 4.2 | Как избежать солнечных ожогов и тепловых ударов. Безопасность при грозе | 1 | Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя. |  |
| 4.3 | Как вести себя на улице в гололед | 1 | Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя. |  |
| 4.4 | Чем опасен электрический ток. | 1 | Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя. |  |
| 4.5 | Невидимка-газ. | 1 | Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя. |  |
| 4.6 | Огонь-друг, огонь-враг. | 1 | Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя. |  |
| 4.7 | Домашняя аптечка. Нужные и ненужные лекарства | 1 | Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя. |  |
| 4.8 | ПДД. Мы на улицах города. | 1 | Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя. |  |
| 4.9 | Экстренные номера | 1 | Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя. |  |
| 4.10 | Умей сказать нет | 1 | Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя. |  |
| 5 | Повторение | 1 | Фронтальная беседа |  |
|  | **Итого** | 35 |  |  |

1. **Оценка результативности обучения по программе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Показатели (оцениваемые параметры)** | **Критерии** | **Уровень освоения содержания программы** | |
| **минимальный** | **достаточный** |
| **Теоретическая подготовка** | | | |
| 1.Теоретические знания (по основным разделам тематического плана) | Соответствие теоретических знаний обучающихся программным требованиям | Обучающийся овладел менее чем ½ знаний, предусмотренных программой | Обучающийся освоил  практически весь объем  знаний, предусмотренных программой |
| 2.Владение специальной терминологией по  тематике программы | Осмысленность и  правильность  использования  специальной  терминологии | Обучающийся, как  правило, избегает  употреблять специальные  термины | Обучающийся специальные термины  Употребляет осознанно, в полном соответствии с  их содержанием |
| **Практическая подготовка** | | | |
| 1. Практические умения и навыки, предусмотренные  программой (по основным разделам  тематического плана программы) | Соответствие  практических  умений и навыков  программным требованиям | Обучающийся овладел менее, чем ½  предусмотренных  умений и навыков | Обучающийся овладел  практически всеми умениями и навыками,  предусмотренными программой |
| 2. Интерес к  занятиям в детском объединении | Отсутствие  затруднений в  использовании  специального  оборудования  и оснащения | Обучающийся  испытывает  серьёзные  затруднения при  работе с оборудованием | Обучающийся  работает с оборудованием  самостоятельно, не испытывает  особых затруднений |
| 3. Творческие (спортивные) навыки | Креативность в  выполнении  практических  заданий | Обучающийся в  состоянии  выполнять лишь  простейшие практические  задания | Обучающийся  выполняет все  практические  задания |
| **Знания, умения и навыки** | | | |
| 2.Учебно-  коммуникативные умения:  Умение слушать  и слышать педагога | Адекватность  восприятия  информации,  идущей от педагога. | Обучающийся  испытывает  серьезные  затруднения при  восприятии  информации,  идущей от  педагога | Обучающийся не испытывает особых  затруднений при  восприятии информации,  идущей от педагога |
| Умение  выступать перед  аудиторией | Свобода  владения и подачи  обучающимся  подготовленной  информации | Обучающийся  испытывает  серьезные  затруднения в  ходе выступления  перед аудиторией,  требуется  постоянная помощь и контроль педагога | Обучающийся  выступает перед  аудиторией  самостоятельно,  не испытывает  особых затруднений |
| Умение  вести полемику,  участвовать в дискуссии | Самостоятельность в  построении  дискуссионного выступления,  логика в построении  доказательств | Обучающийся  испытывает  серьезные  затруднения при  ведении полемики, участии в дискуссии,  нуждается в  постоянной помощи и  контроле педагога | Обучающийся ведет полемику,  участвует в дискуссии  самостоятельно, не испытывает  особых затруднений |
| 3. Учебно-  организационные  умения и навыки:  Умение  организовать  свое рабочее  (учебное) место | Способность  самостоятельно  готовить свое  рабочее место  к деятельности  и убирать его за собой | Обучающийся  испытывает  серьезные  затруднения при  организации  своего рабочего  (учебного) места,  нуждается в  постоянной  помощи и  контроле педагога | Обучающийся  организовывает  свое рабочее  (учебное) место  самостоятельно,  не испытывает  особых затруднений |
| Навыки соблюдения в  процессе деятельности  правил безопасности | Соответствие  реальных навыков  соблюдения правил  безопасности  программным  требованиям | Обучающийся  овладел менее чем  ½ объема навыков  соблюдения правил  безопасности,  предусмотренных  программой | Обучающийся  Освоил практически весь  объем навыков,  предусмотренных  программой за конкретный период |
| Умение аккуратно  Выполнять работу | Аккуратность и  ответственность  в работе | Удовлетворительно | Отлично |

**8. Описание материально-технического обеспечения**

8.1. Учебно-методическое обеспечение

Для реализации программного содержания используются следующий учебно-методический комплект:

1.Ковалько В.И «Здоровьесберегающие технологии». М. «Вако»,2004 г.

2. Безруких М.М. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя. - Москва, Олма - Пресс, 2004г.

3.Гречаная Т.Б. Полезные привычки. Методическое пособие для учителя. – Москва, Полимед, 2000.

4.Зайцев Г.К. «Школьная валеология». С.- Петербург. «Акцидент», 1998г.

5.Обухова Л.А. 135 уроков здоровья. Пособие для учителя. – Москва, Вако, 2004.

8.2. Материально – техническое обеспечение

Натуральные пособия: овощи, фрукты, вода, аптечка, строение глаза, предметы личной гигиены и др.

Спортивный зал, уличная площадка, уличные тренажеры. Интернет, проекторы, интерактивные доски.

**Приложение 1**

**Календарно-тематического планирования**

**Приложение** к рабочей программе объединения, утвержденной

приказом от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г. №\_\_\_\_\_

**Календарно-тематическое планирование**

к рабочей программе объединения «Азбука здоровья»

на 2024-2025 учебный год

Учитель: Долгова С.А.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/  п | Наименование разделов, тем | Кол-во  часов | Дата проведения урока | |
| План | факт |
| **1** | **Мир вокруг меня и я в нём** | **10** |  |  |
| 1.1 | Знакомство с режимом работы кружка, правилами техники безопасности  занятий в кабинете, во время экскурсий, при проведении мероприятий. Что такое  здоровье? | 1 |  |  |
| 1.2 | Валеология. Человек неповторим. | 1 |  |  |
| 1.3 | Как  происходит общение людей для чего это нужно. | 1 |  |  |
| 1.4 | Чем лучше заняться после  школы. | 1 |  |  |
| 1.5 | Вредные привычки, что мы о них знаем | 1 |  |  |
| 1.6 | Режим дня. Составление режима  дня. | 1 |  |  |
| 1.7 | Устройство глаза, почему надо беречь глаза, разучивание упражнений для глаз  и физкультурных пауз | 1 |  |  |
| 1.8 | От чего зависит утомляемость, как организовать учебный  и физический труд. Двигательная активность | 1 |  |  |
| 1.9 | Правильная осанка и ее значение для здоровья | 1 |  |  |
| 1.10 | Нарушения в осанке, от чего это бывает, как сохранить осанку. | 1 |  |  |
| **2** | **Правильное питание- залог здоровья** | **7** |  |  |
| 2.1 | Правильное питание -залог здоровья. Поговорим о пище. | 1 |  |  |
| 2.2 | Свежие и несвежие продукты. | 1 |  |  |
| 2.3 | Первая помощь при отравлении. | 1 |  |  |
| 2.4 | Моя любимая еда | 1 |  |  |
| 2.5 | Составим меню на день, неделю | 1 |  |  |
| 2.6 | Витамины- наши лучшие друзья | 1 |  |  |
| 2.7 | Навыки культурного поведения за столом. | 1 |  |  |
| **3.** | **Гигиена** | **7** |  |  |
| 3.1 | Что такое гигиена | 1 |  |  |
| 3.2 | Предметы личной гигиены | 1 |  |  |
| 3.3 | Изготовление буклета о предметах личной гигиены | 1 |  |  |
| 3.4 | Грязные руки-причина болезней. | 1 |  |  |
| 3.5 | Как правильно мыть руки | 1 |  |  |
| 3.6 | За ослепительной улыбкой | 1 |  |  |
| 3.7 | Как правильно ухаживать за зубами. | 1 |  |  |
| **4** | **Охрана жизни человека.** | **10** |  |  |
| 4.1 | Почему мы болеем? Профилактика гриппа и простудных заболеваний | 1 |  |  |
| 4.2 | Как избежать солнечных ожогов и тепловых ударов. Безопасность при грозе | 1 |  |  |
| 4.3 | Как вести себя на улице в гололед | 1 |  |  |
| 4.4 | Чем опасен электрический ток. | 1 |  |  |
| 4.5 | Невидимка-газ. | 1 |  |  |
| 4.6 | Огонь-друг, огонь-враг. | 1 |  |  |
| 4.7 | Домашняя аптечка. Нужные и ненужные лекарства | 1 |  |  |
| 4.8 | ПДД. Мы на улицах города. | 1 |  |  |
| 4.9 | Экстренные номера | 1 |  |  |
| 4.10 | Умей сказать нет | 1 |  |  |
| 5 | Повторение | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | 35 |  |  |

**Приложение 2**

**Лист корректировки рабочей программы**

**«Азбука здоровья»**

Учитель: Долгова С.А.

Причина корректировки: больничный лист, карантин (№ приказа) и т.д.

Способы корректировки: объединение тем, близких по содержанию; резервные часы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Раздел | Планируемое количество часов | Фактическое количество часов | Способ корректировки | Согласовано |
|  |  |  |  |  |  |