

Муниципальное казенное вечернее (сменное) общеобразовательное учреждение центр образования № 10



УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора МКВСОУЦО № 10

И.И.Вахтиной

Приказ № 31 от 31.08.2023 г.

**Адаптированная рабочая программа внеурочной деятельности ФГОС ОВЗ  
общекультурного направления  
«Час здоровья»  
для 3 класса  
на 2023–2024 учебный год**

Составитель:  
Учитель МКВСОУЦО № 10  
Ширина Т.В.

Георгиевск, 2023

## 1. Пояснительная записка

Последние десятилетия характеризовались тенденцией к ухудшению показателей состояния здоровья подрастающего поколения. По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Здоровье детей за годы обучения в школе ухудшается в 5 – 6 раз, поэтому забота о здоровье подрастающего поколения требует особого внимания. Значимость образования состоит в том, чтобы помочь детям осознать, что здоровье является главной ценностью, научить их выбирать здоровый образ жизни.

Программа « Час здоровья » разработана в соответствии с требованиями ФГОС и реализует спортивно- оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 3 классе.

**Цель:** обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться, применять полученные знания и умения.

### **Задачи:**

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни; применять полученные знания в повседневной жизни;
- коррегировать познавательную деятельность через развитие аналитико-синтетической деятельности;
- воспитывать потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

## 2. Планируемые предметные результаты освоения обучающимися с интеллектуальными нарушениями адаптированной рабочей образовательной программы во внеурочной деятельности

Реализация программы обеспечивает достижение следующих личностных и предметных результатов.

### **Личностные результаты:**

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, ; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

### **Предметные результаты:**

обучающиеся должны **знать:** основные правила гигиены; правила рационального питания; о пользе витаминов. основы организации труда и отдыха; способы управления своим поведением; меры безопасного поведения;

**уметь:** применять на практике правила ухода за своим телом; организовывать свое рабочее место; уметь управлять своим поведением в различных ситуациях; применять на практике меры безопасного поведения.

**Формы обучения** групповая.

**Технологии обучения:** личностно-ориентированные, игровые, здоровьесберегающие, развивающие, ИКТ

**Методы обучения:**наглядные (иллюстрационные и демонстративные), практические, методы стимулирования и мотивации учебной деятельности: познавательных игр, репродуктивные, проблемные , частично- поисковые,

**Виды и формы контроля:** программа имеет безоценочную систему прохождения материала.

### 3. Основное содержание учебного материала

Содержание программы отражает основные направления работы и включает следующие разделы:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- инсценировка;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

### ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Класс	Название курса	Кол-во часов в неделю	I Четверть (ч)	II Четверть (ч)	III Четверть (ч)	IV Четверть (ч)	Кол-во часов в год
3	Час здоровья	1	8	8	9	9	34

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п/п	Дата	Фактическое проведение	Тема урока
1			<b>I четверть</b> Техника безопасности на занятии. Игра «Мяч соседу».

2			Игра «Мяч в кругу».
3			Упражнения на равновесие. Игра «Попади мячом в булаву».
4			Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево с контролем зрения.
5			Глаза – главные помощники человека. Правила бережного отношения к зрению
6			Кому нужна зарядка? « Смешарики».
7			Друзи с водой. Советы Доктора Воды.
8			Уход за ушами. Чтобы уши слышали.
9			<b>II четверть</b> Уход за зубами. Чтобы зубы были здоровыми.
10			Уход за руками и ногами « Рабочие инструменты человека»: руки и ноги.
11			Аудирование Сказка К. Чуковского Доктор Айболит».
12			Игра «Кошка, мышки».
13			Зачем человеку кожа. Правила ухода за кожей.
14			Как следует питаться Аудирование стихотворение С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала».
15			Настроение в школе. «От чего зависит настроение».
16			Настроение после школы. «Как создать хорошее настроение».
17			<b>III четверть</b> Правила поведения в школе «Я – ученик» Аудирование стихотворение Б.Заходера «Перемена».
18			Вредные привычки. Игра «Да - нет».
19			Путешествие в страну «Неболей-ка».
20			Как закаляться. Обтирание и обливание.
21			О пользе витаминов. Беседа « Где живут витамины».
22			Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин».
23			Скажи микробам – нет.
24			Наша безопасность. Практикум «Один дома».

25			Беседа «Очень подозрительный тип». Основные правила личной безопасности.
26			<b>IV четверть</b> Упражнения в парах. Игра «Ручеек».
27			«Дорожка» Упражнения для стоп.
28			«Осанка – стройная спина!». Упражнения для поддержания правильной осанки.
29			Размыкание, смыкание в квадрат по ориентирам.
30			Хорошие манеры.
31			Как правильно вести себя на воде.
32			Подвижные игры «Море волнуется».
33			Подвижные игры со скакалкой. «Часики». «Неделька».
34			Итоговый урок « Составление памятки о здоровье».