

казённое общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Нижневартовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 1»

РАССМОТРЕНО
на методическом объединении
воспитателей ГПД

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
по ВР Свяжина С.С.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора школы
от «31» августа 2023 г. №450

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности «Планета здоровья»
направления «Физическое воспитание»
(вариант 1.4 уровня начального общего образования)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат
f381b2f67681df4a4a058cbc6cee653cd1e56615
Владелец [Елфимова Ольга Васильевна]

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. Пояснительная записка**
 - Актуальность программы
 - Цели и задачи
 - Место курса «Планета здоровья»
 - Взаимосвязь с федеральной рабочей программой воспитания
- 2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Планета здоровья»**
- 3. Содержание курса внеурочной деятельности «Планета здоровья»**
- 4. Календарно-тематическое планирование**
- 5. Материально-техническое обеспечение**
- 6. Список литературы**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Планета здоровья» (далее – Программа) для 1-4 классов составлена на основе требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее ФГОС НОО ОВЗ);
- Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее ФАОП НОО ОВЗ);
- Федеральной программы воспитания.

Актуальность. Реализация внеурочной деятельности по направлению физическое воспитание обучающихся ОВЗ с интеллектуальными нарушениями – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью и безопасности. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей очень важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Существенным фактором снижения процента здоровых детей является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Программа ориентирована на детей с ОВЗ, у которых отсутствуют личные приоритеты здоровья, чаще всего присутствует отрицательный пример окружающих взрослых и детей в семьях. Поэтому решающая роль в формировании здорового образа жизни отводится школе.

Практическая значимость. В ходе реализации содержания программы, обучающиеся должны овладеть не только правилами безопасного поведения в различных ситуациях, но и путями и средствами укрепления здоровья: уметь оказывать первую медицинскую помощь, общаться со сверстниками и взрослыми, знать о значении природного окружения для здоровья человека.

Хотелось бы обратить внимание, что данная программа ориентирована на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно обучать их здоровому образу жизни. Программа помогает создать поведенческую модель ребёнка с ОВЗ, который изучает своё здоровье, пытается сохранять его, социализируется в обществе и умеет заботиться о своей безопасности. Работа начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы.

Программа разрабатывалась исходя из потребностей контингента обучающихся с ОВЗ.

Цель: формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

- прививать учащимся знания, умения и навыки в области безопасности и здорового образа жизни;
- развивать у детей чувство ответственности за своё поведение и отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- формировать гигиенические навыки и умения;
- воспитывать чувство сопричастности к жизни общества и природы;
- знакомить с опасностями, угрожающими человеку в современной повседневной жизни;
- изучить основы медицинских знаний и правил оказания первой медицинской помощи.

Место курса «Планета здоровья»

Программа курса рассчитана на 34 часа, которые могут быть реализованы в течение одного учебного года в составе разновозрастной группы из обучающихся 1-4 классов.

Взаимосвязь с федеральной рабочей программой воспитания

Программа курса разработана с учетом рекомендаций федеральной рабочей программы воспитания, предполагает объединение учебной и воспитательной деятельности педагогов,

нацелена на достижение всех основных групп образовательных результатов – личностных, метапредметных, предметных.

Программа реализуется по направлению **физическое воспитание**, что позволяет формировать культуру здорового образа жизни и эмоционального благополучия: развитие физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»

Основные личностные результаты внеурочной деятельности:

- ценностное отношение и любовь к близким;
- осознание себя как члена общества;
- эмоционально-ценностное отношение к окружающей среде, необходимости ее охраны;
- готовность следовать этическим нормам поведения в повседневной жизни;
- понимание красоты в искусстве, в окружающей действительности;
- потребности и начальные умения выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных видах практической, художественно-эстетической, спортивно-физкультурной деятельности;
- развитие представлений об окружающем мире в совокупности его природных и социальных компонентов;
- расширение круга общения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- умение взаимодействовать с людьми, работать в коллективе;
- владение навыками коммуникации и социального взаимодействия;
- способность к организации своей жизни в соответствии с представлениями о здоровом образе жизни;
- способность ориентироваться в окружающем мире, выбирать цель.

Примерные планируемые результаты.

Первый уровень результатов приобретение социальных знаний о:

- ПДД,
- правилах личной гигиены,
- правилах безопасного поведения в лесу,
- правилах поведения за столом,
- правилах поведения в общественном транспорте,
- мерах предосторожности на водоёме,
- правилах пожарной безопасности,
- правилах безопасного обращения с приборами,
- поведении с незнакомыми людьми.

Второй уровень результатов опыт переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества

- соблюдение здорового образа жизни,
- соблюдение правил поведения в природе,
- ориентирование в природе,
- умение вызывать экстренные службы.

Третий уровень результатов получение опыта самостоятельного общественного действия:

- подкормка зимующих птиц,
- добрые дела для родных и сверстников,
- говорить правду,
- узнавание ядовитых растений.

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»

4 КЛАСС

№п/п	Название раздела / модуля	Содержание
1	ПДД	Правила безопасного передвижения на велосипеде. Соблюдение ПДД велосипедистами Улица полна неожиданностей. Состояние зимней дороги, тормозной путь автомобиля.
2	Безопасность дома	Пожар в общественных местах (школа, интернат, магазин), причина пожаров. Правила поведения при возникновении пожара в общественных местах. Страх, навыки безопасного поведения. Возникновение пожара в общественном транспорте, правила поведения. Причины пожара в транспорте. Опасные факторы пожара: дым, высокая температура, открытый огонь, движение транспорта, столкновение. Порядок действий при возникновении пожара в общественном транспорте. Правила и способы эвакуации. Средства бытовой химии как источники опасности. «Опасная высота» — опасности, возникающие при нарушении правил поведения в жилище, на балконах и лестничных клетках.
3	Взаимоотношения людей	Настроение. Чувства и эмоции. Нехорошие слова. Я и мои поступки. Правила безопасного общения с незнакомыми людьми на улице, в подъезде дома, по телефону, в случае если незнакомый человек стучится или звонит в дверь.
4	Поведение в природе	Опасные животные и насекомые. Правила поведения при встрече с опасными животными и насекомыми, меры защиты от них. Ядовитые растения, грибы, ягоды, меры безопасности. Правила безопасного поведения в лесу.
5	Основы здорового образа жизни	Зарядка как фактор здоровья. Ожоги. Как уберечься от ожогов. Оказание медицинской помощи при ожогах. Вред курения. Движение – это жизнь. Закаливание. Проветривание помещений. Здоровый сон. Правила просмотра телевизора. Витамины. Польза бега и ходьбы. Подвижные игры в зале и на свежем воздухе. Эстафеты.
6	Основы медицинских знаний	Основные виды травм у детей младшего школьного возраста Попадание инородных тел в глаз, ухо, нос, первая медицинская помощь. Влияние окружающей среды на здоровье человека.

5 КЛАСС

№п/п	Название раздела / модуля	Содержание
1	ПДД	Причины и возможные последствия ДТП. Сигналы светофора. Виды транспортных средств. Специальные транспортные средства.

2	Безопасность дома	Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях. Сигнал «Внимание всем!». Что необходимо сделать по сигналу «Внимание всем!».
3	Взаимоотношения людей	Как себя вести. Драка. Драться или нет. Посильная помощь взрослым. Моя родословная.
4	Поведение в природе	Ориентирование на местности. Понятие ориентира. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, часам и местным предметам. Как вести себя на реке зимой. Меры предосторожности при движении по льду водоемов. Если ты провалился под лед.
5	Основы здорового образа жизни	Польза завтрака. Сохранение и укрепление здоровья. Компьютер. Польза и вред. Лекарственные растения. Виды спорта. Профилактика заболеваний. Как организм растёт. Подвижные игры в зале и на улице. Физминутки. Пальчиковая гимнастика. Игры с мячом. Опасность водоёмов в холодное время года.
6	Основы медицинских знаний	Переломы, вывихи и растяжения связок. Первая медицинская помощь при кровотечениях. Правила обработки ран. перевязка ран. Первая медицинская помощь при отравлении газами. Причины отравлений газообразными веществами. Профилактика отравлений. Признаки отравления угарным газом. Первая помощь при отравлении угарным газом.

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4Г, 5Б¹, 5Б² КЛАСС

	Тема занятия	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
	4 класс ПДД			
1	Правила для велосипедистов	1	0,5	0,5
2	Азбука безопасности на дороге	1	1	
3	Опасности зимней дороги	1	1	
4	Улица полна неожиданностей	1	1	
	Основы ЗОЖ			
5	Я делаю зарядку	1	0,5	0,5
6	Ожог. Как уберечься от ожогов.	1	0,5	0,5
7	Вред курения	1	1	
8	Движение – это жизнь	1	0,5	0,5
9	Что такое закаливание?	1	0,5	0,5
10	Зачем проветривать помещение?	1	1	
11	Здоровый сон	1	1	
12	Ты и телевизор	1	0,5	0,5
13	Витамины рядом с нами	1	0,5	0,5
14	Бег и ходьба – два слагаемых здоровья	1	0,5	0,5
15	Подвижные игры в зале	1	0,5	0,5
	Безопасность дома			
16	Опасные предметы бытовой химии			

17	Как действовать при возникновении пожара в общественных местах и в транспорте	1	0,5	0,5
18	Опасная высота	1	1	
19	Зимние забавы детей: катание с горки	1	0,5	0,5
20	Эстафеты с предметами	1	1	
	Взаимоотношения людей			
21	Моё настроение	1	0,5	0,5
22	Чувства и эмоции	1	0,5	0,5
23	Правила поведения с незнакомыми людьми	1	0,5	0,5
24	Добрые слова	1	1	
25	Я и мои поступки	1	1	
	Основы мед. знаний			
26	Основные виды травм у детей младших классов	1	0,5	0,5
27	Попадание инородных тел в организм	1	1	
28	Влияние окружающей среды на здоровье человека	1	1	
	Поведение в природе			
29	Опасные животные и насекомые	1	1	
30	Ядовитые растения, грибы, ягоды	1	1	
31	Правила поведения в лесу	1	1	
32	Коллаж «Берегите нашу природу!»	1		1
33	Подвижные игры на свежем воздухе	1		1
34	Чему мы научились за год	1	0,5	0,5
	5 класс ПДД			
1	Как рождаются опасные ситуации на дороге	1	0,5	0,5
2	Мы рисуем ПДД	1	0,5	0,5
3	Специальные транспортные средства	1	1	
	Основы ЗОЖ			
4	В гости к завтраку	1	1	
5	Как сохранять и укреплять своё здоровье?	1	1	
6	Компьютер. Польза и вред.	1	0,5	0,5
7	Зелёная аптека	1	1	
8	Виды спорта	1	0,5	0,5
9	Учимся не болеть	1	0,5	0,5
10	Я расту	1	0,5	0,5
11	Опасные игрушки	1	1	
12	Подвижные игры в зале	1		1
13	Час весёлых физминуток	1	0,5	0,5
14	Игры с мячом	1		1
15	Пальчиковая гимнастика	1		1
	Основы мед. знаний			
16	Переломы, вывихи, растяжения	1	0,5	0,5
17	Кровотечения. Первая помощь	1	0,5	0,5
18	Если у вас рана...	1	0,5	0,5
19	Дыхательная гимнастика	1		1
20	Приёмы самомассажа	1		1
21	Гимнастика для глаз	1		1
	Безопасность дома			
22	Отравление газами.	1	0,5	0,5
23	Сигнал «Внимание всем!»	1	1	

24	Если ты оказался заложником.	1	1	
	Взаимоотношения людей			
25	Уроки хорошего поведения	1	1	
26	Драться или не драться	1	1	
27	Я помогаю взрослым	1	1	
28	Моя родословная	1	0,5	0,5
	Поведение в природе			
29	Человек – часть природы	1	1	
30	Чрезвычайные ситуации	1	1	
31	Как ориентироваться в природе	1	1	
32	Коллаж «Мы против вредных привычек»	1		1
33	Подвижные игры на свежем воздухе	1		1
34	Чему мы научились за год	1	0,5	0,5

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебные пособия: Изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др..

Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Осторожно, злая собака» <http://topchiy.com.ua/2012/11/20/prezentatsiya-3-2/>
2. <http://www.soschildren.ru/mulfilmyi-po-bezopasnosti/all/1>
3. Анастасова Л.П. Основы безопасности жизнедеятельности: учеб.пособие для 3- 4 кл./Л.П. Анастасова, П.В.Ижевский, Н.В. Иванова,- М.: Просвещение, 2014.
4. Анастасова.Л.П. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 1 кл./Л.П.Анастасова, П.В.Ижевский, Н.В.Иванова,- 3-е изд.,- М.: Просвещение, 2011.
5. Анастасова.Л.П. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 2 кл./Л.П.Анастасова, П.В.Ижевский, Н.В.Иванова,- 3-е изд.,- М.: Просвещение, 2011..
6. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004.
7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
8. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста. – 4-е изд., М.: Генезис, 2007.
9. Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
10. Л.Н. Логинова 365 уроков безопасности. – М.:Рольф,2000.
11. Мультфильмы «Азбука безопасности» от студии «Лукоморье пикчерз»
12. Мультфильмы по темам курса http://www.senya-spasatel.ru/page_4.htm#
13. Мультфильмы по темам курса «Смешарики. Азбука безопасности»
14. Н.И. Дереклеева Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы.- М.: ВАКО, 2004.
15. Серия мультфильмов «Ну, слушайте» <http://onlinemulfilmy.ru/nu-slushajte/>
16. Уроки по ПДД 1-4 классы. Методическое пособие для учителей начальных классов (1-4) по проведению занятий по ПДД <https://infourok.ru/uroki-po-pdd-klassi-1519412.html>