

Приложение
к АООП НОО для обучающихся с ОВЗ
(УО вариант 1)

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Оредежская средняя общеобразовательная школа
им. Героя Советского Союза А. И. Семенова»**

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
протокол №7 от 29.11.2021 года

Утверждено
Приказ № 48 от 29.11.2021 года

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Планета здоровья»
1-4 классы**

Разработчик программы: методическое объединение
учителей начальных классов

Срок реализации рабочей программы: 4 года

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Планета здоровья»

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трем уровням.

Первый уровень результатов — приобретение обучающимися социальных знаний (о Родине, о ближайшем окружении и о себе, об общественных нормах, устройстве общества, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов – получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, образовательной организации, т. е. в защищённой, дружественной просоциальной среде, в которой обучающийся получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов — получение обучающимися начального опыта самостоятельного общественного действия, формирование социально приемлемых моделей поведения. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося с представителями различных социальных субъектов за пределами образовательной организации, в открытой общественной среде.

Достижение трех уровней результатов внеурочной деятельности увеличивает вероятность появления эффектов воспитания и социализации обучающихся. У обучающихся могут быть сформированы коммуникативная, этическая, социальная, гражданская компетентности и социокультурная идентичность. Переход от одного уровня воспитательных результатов к другому должен быть последовательным, постепенным, а сроки перехода могут варьироваться в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся.

Планируемые результаты внеурочной деятельности:

- ✓ ценностное отношение к труду и творчеству, человеку труда, трудовым достижениям России и человечества, трудолюбие;
- ✓ элементарные представления об эстетических и художественных ценностях отечественной культуры;

- ✓ эмоционально-ценностное отношение к окружающей среде, необходимости ее охраны;
- ✓ уважение к истории, культуре, национальным особенностям, традициям и образу жизни других народов;
- ✓ понимание красоты в искусстве, в окружающей действительности;
- ✓ потребности и начальные умения выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных видах практической, художественно-эстетической 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; принятие и освоение различных социальных ролей;
- ✓ принятие и освоение различных социальных ролей, умение взаимодействовать с людьми, работать в коллективе;
- ✓ способность организовывать свою деятельность, определять ее цели и задачи, выбирать средства реализации цели и применять их на практике, оценивать достигнутые результаты;
- ✓ мотивация к самореализации в социальном творчестве, познавательной и практической, общественно полезной деятельности.

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Планета здоровья»

В гармонии с окружающим миром Природа, как твоё здоровье?

Что такое экология?

Что такое экология? Что такое окружающая среда? Сезонные изменения в природе. Роль экологии в жизни человека. Влияние хозяйственной деятельности человека на среду обитания растений и животных. «Хорошая» и «плохая» экология.

Мой любимый школьный двор.

Экскурсия по пришкольной территории. Наблюдение за растительным и животным миром. Оценка экологического состояния пришкольного участка. Что мы можем сделать для нашего двора (уборка пришкольной территории, изготовление скворечников, посадка деревьев).

Наша среда обитания.

Город, село, деревня. Прогресс и переселение в города. Что такое мегаполис? Современный город: преимущества

и опасности. Ориентирование в городе: что делать, если ты заблудился? Карта города и план населенного пункта. Основы безопасности жизнедеятельности в городе. Как вести себя в чрезвычайной ситуации. В городских джунглях. Выбираем безопасный маршрут. Осмотр окрестностей школы и выбор потенциально опасных мест и безопасного маршрута до дома. Тротуар, пешеходная дорожка, обочина. Наблюдение за дорожным движением возле школы. Экскурсия в центр города (если школа городская) или в город (для школьников села, поселка и т.д.).

Школа светофорных наук.

Причины дорожно-транспортного травматизма детей. «Дирижер» уличного движения. Правила перехода перекрестка. Нерегулируемый перекресток. Правила дорожного движения. Что такое ГИБДД и кто такой инспектор ДПС. Велосипед на улицах города. Применение пройденного на практике. Наблюдение за дорожным движением города или села.

Мой дом моя крепость.

Квартира и частный дом: преимущества и недостатки. Когда взрослых нет дома. Наши свои помощники: электричество и газ, водопровод и отопление. Правила безопасного использования электроприборов. Экономное использование ресурсов. Газовая плита и колонка. Что делать, если... (в доме пахнет газом; начался пожар; прорвало трубу и т.д.). Вызов милиции и МЧС. Правила безопасного поведения в доме.

Перед экраном телевизора и компьютера.

Сколько времени можно уделить телевизору без вреда для здоровья. «Хорошие» и «плохие» телезрители: что и как смотреть. СМИ. Место у телевизора. Как дать отдых глазам. Шум от телевизора (магнитофона, плеера): шкала громкости. Компьютер великое изобретение человечества. Что было, когда не было компьютеров? Может ли компьютер «думать». Что такое искусственный интеллект. Где используются компьютеры (для математических вычислений; для создания баз данных; управления всевозможными устройствами). Первые ЭВМ и современные компьютеры. Компьютер в офисе и дома. Возможности, которые дают компьютер и Интернет. Правила безопасной работы на компьютере: зрение; поза; расположение монитора. Компьютерные игры: как избежать зависимости. Всемирная паутина: поиск информации в Интернете. Правила безопасности: вирусы и мошенники.

Наши домашние любимцы.

Животное в доме это радость, но и большая ответственность. Уход за питомцем. Гигиена домашних животных. Ветеринар. Заболевания, переносчиками которых могут быть животные. Предосторожности при обращении с животными.

Растения и человек

Комнатные растения. Значение растений в вашем доме. Путешествие с комнатными растениями. Уход за растениями. Полезные и опасные растения. Лекарственные растения: дикорастущие и культурные. Что такое биологически активные вещества. Знакомство с лекарственными растениями и их применением. Редкие и охраняемые растения вокруг нас. Растения, которые мы едим. Овощи, фрукты. Санитарная обработка овощей и фруктов. Осторожно: пестициды! Осторожно: ядовитые растения. Растения, опасные для человека. Характерные признаки. Меры предосторожности. Правила, которые необходимо соблюдать при встрече с ядовитыми растениями. Использование ядовитых растений в медицине.

Каким воздухом мы дышим.

Что происходит с нашей атмосферой. Что мы можем сделать для сохранения воздуха. Леса легкие нашей планеты. Сохранить живые насаждения. Погода, климат и здоровье человека. Наблюдения за погодой (использование барометра, флюгера, термометра; создание мини-метеорологической площадки; ведение журнала наблюдений). Определение климата своей местности на основе собственных наблюдений и данных о длительных наблюдениях за погодой. Болезни и недомогания, связанные с погодными условиями. Акклиматизация.

Что будет, если мы не будем беречь природу?

Как выглядела Земля миллиарды лет назад. Понятие экологической катастрофы. Экологические катастрофы древности и современные проблемы: потепление мирового климата, озоновая дыра, эпидемии, бактериальное и ядерное оружие. Красная книга.

Законы здоровья. Бесценный дар природы.

Что такое здоровье?

Здоровье как одна из ценностей человеческой жизни. Необходимость укреплять свое здоровье, заботиться о нем,

уметь оказать первую медицинскую помощь себе и окружающим, не навредить своему организму. Факторы, которые влияют на здоровье: условия и образ жизни, питание, наследственность, внешняя среда, природные условия, здравоохранение. Образ жизни, вредные и полезные привычки, тренировка и спорт. Какие бывают заболевания.

Знаешь ли ты себя?

Мы все разные. Взрослые и дети. Мальчики и девочки. Правши и левши. Четыре темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик. Определение типа темперамента. Как мы познаем мир. Зрение, обоняние, осязание, слух, вкус. Мозг командный пункт организма. Как беречь нервную систему. Ощущение, мышление, внимание, речь, воображение, память, чувства, воля (общее представление). Память человека: слуховая, зрительная, моторная, двигательная. Упражнения для укрепления памяти, внимания. Гигиена рабочего места. Упражнения для снятия усталости глаз и развития глазных мышц.

Красивое и сильное тело.

Чудо человеческого тела. Как устроен человек (скелет человека, мышцы, суставы, осанка, внутренние органы человека, мозг и нервная система). Определение роста, массы тела, соотношение этих показателей. Осанка. Комплекс упражнений, формирующих осанку. Укрепление и тренировка мышц.

Режим дня.

Зачем школьникам режим «Биологические часы». Необходимость придерживаться четкого ритма жизни. Режим. Мой идеальный распорядок дня. Сон. Норма сна. Помещение для сна. Биоритм: «совы» и «жаворонки». Полезные и вредные привычки. Различные упражнения для «пробуждения» организма, укрепления мышц, развития ловкости и координации, быстроты и выносливости в соответствии с индивидуальными потребностями каждого ребенка. Гигиена сна, подготовка ко сну.

Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое! Утренние и вечерние гигиенические процедуры. Как правильно чистить зубы. Строение зуба: эмаль, нервы, кровеносные сосуды. Молочные зубы и коренные. Заболевания зубов, кариес. Русская баня.

Какой должна быть наша пища.

Питание – необходимое условие для жизни человека. Что мы едим. Правильное питание. Разнообразие пищи.

Здоровая пища для всей семьи. Особенности питания людей разных национальностей. Витамины. Что необходимо знать о витаминах. Составление меню (завтрак, обед, ужин). Осторожно: консерванты, ГМП (генетически модифицированные продукты), несвежая пища. Что такое состав и срок годности.

Держи голову в холоде... а ноги в тепле.

Как организм реагирует на тепло и холод. Одежда по погоде. Измерение температуры. Нормальная температура тела человека. Инфекционные и простудные заболевания. Эпидемии. Как уберечься от «вредных невидимок». Коварная простуда. Что нужно знать о гриппе. Наш защитник иммунитет.

Защитные силы организма. Микробы и лейкоциты. Иммунитет. Прививки, вакцинации. Закаливание. Кто такие «моржи».

Айболит спешит на помощь.

Травмы: растяжения связок, ушибы, переломы, вывихи. Последствия от травм. Кровотечения: носовое кровотечение. Отравления: причины и лечение. Солнечный удар, тепловой удар. Аллергия.

Правила оказания первой помощи. Учимся на практике оказывать первую помощь при ушибах, вывихах. Первая помощь в экстремальных ситуациях. Вызов скорой помощи.

Силачи и Геркулесы (занятие-обобщение)

Рост и взросление. Акселерация. Спорт и Олимпийские игры. Атлеты древности и современности. Определяем объем бицепса, утомляемость мышц. Сила и выносливость человека в экстремальных ситуациях. Выше, быстрее, сильнее! Игры, которые развивают силу, выносливость. Я выбираю движение. Спартакиада.

Виды внеурочной деятельности в рамках основных направлений: познавательная деятельность, игровая деятельность, досугово-развлекательная, спортивно-оздоровительная.

Формы организации деятельности: спортивные праздники, соревнования, общественно полезные практики, смотр-конкурсы, викторины, беседы, игры, туристические походы, тренинги.

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Планета здоровья»
1 класса (1 ч. в неделю – 33 ч. в год)**

<i>Название раздела</i>	<i>Кол-во часов</i>
В гармонии с окружающим миром. Природа, как твоё здоровье? Что такое экология?	3 ч
Мой любимый школьный двор.	3 ч
Режим дня.	5 ч
Наша среда обитания.	5 ч
Знаешь ли ты себя? Мы все разные. Как мы познаем мир.	6ч.
Законы здоровья. Бесценный дар природы.	6 ч.
Школа светофорных наук.	6 ч.
Итого:	34 ч

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Планета здоровья»
класса (1 ч. в неделю – 34 ч. в год)**

<i>Название раздела</i>	<i>Кол-во часов</i>
В гармонии с окружающим миром. Природа, как твое здоровье?	2ч
Мой любимый школьный двор.	2ч
Режим дня.	2ч
Законы здоровья. Бесценный дар природы.	2ч
Школа светофорных наук.	5ч
Мой дом моя крепость.	3ч
Перед экраном телевизора и компьютера.	3ч
Наши домашние любимцы.	3ч
Растения и человек	2ч
Красивое и сильное тело.	3ч
Какой должна быть наша пища.	3ч
Айболит спешит на помощь.	4ч
Итого:	34 ч.

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Планета здоровья»
класса (1 ч. в неделю – 34 ч. в год)**

<i>Название раздела</i>	<i>кол-во часов</i>
В гармонии с окружающим миром. Природа, как твоё здоровье?	2ч
Мой любимый школьный двор.	2ч
Наша среда обитания.	3ч
Режим дня.	2ч
Законы здоровья. Бесценный дар природы.	3ч
Школа светофорных наук.	4ч
Мой дом моя крепость.	2ч
Перед экраном телевизора и компьютера.	3ч
Наши домашние любимцы.	2ч
Растения и человек	2ч
Знаешь ли ты себя?	3ч
Какой должна быть наша пища.	2ч
Держи голову в холоде, а ноги в тепле.	2ч
Силачи и Геркулесы	2ч
Итого:	34 ч.

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Планета здоровья»
4 класса (1 ч. в неделю – 34 ч. в год)**

<i>Название раздела</i>	<i>Кол-во часов</i>
В гармонии с окружающим миром. Природа, как твоё здоровье?	2ч
Мой любимый школьный двор.	2ч
Наша среда обитания.	2ч
Режим дня.	2ч
Законы здоровья. Бесценный дар природы.	2ч
Школа светофорных наук.	5ч
Мой дом моя крепость.	2ч
Перед экраном телевизора и компьютера.	3ч
Наши домашние любимцы.	2ч
Растения и человек	2ч
Красивое и сильное тело.	3ч
Какой должна быть наша пища.	3ч
Айболит спешит на помощь.	3ч
Силачи и Геркулесы	1ч
Итого:	34 ч.