

СОГБОУ «Духовщинская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Рассмотрено и принято
на педагогическом совете
протокол № 1 от
«29» августа 2023 г

СОГЛАСОВАНО:
«28» августа 2023 г.
Зам. директора по УР
_____ Н. Н. Аксёнова

УТВЕРЖДАЮ:
«30» августа 2023 г.
Директор
_____ Е.А. Агапова

ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Час здоровья»
для обучающихся
1- 4 классов

Составитель: учитель Бочулинская Н.Д.

Духовщина
2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка

II. Содержание обучения

III. Календарно – тематическое планирование

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Час здоровья» составлена на основе Федеральной адаптированной основной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Программа имеет спортивно – оздоровительное направление.

В соответствии с годовым учебным планом образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) (I)-IV классов «Час здоровья» в 1 - 4 классах рассчитана на 1 час в неделю. Количество часов в год – 33 часа в 1 классе, 34 часа в 2- 4 классах.

Цель:

- формировать установку на ведение здорового образа жизни и коммуникативных навыков, обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

- ◆ прививать учащимся знания, умения и навыки в области безопасности и здорового образа жизни;
- ◆ формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- ◆ 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;
- ◆ изучать основы медицинских знаний и правил оказания первой медицинской помощи.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по курсу внеурочной деятельности «Час здоровья»

Основные личностные результаты внеурочной деятельности:

- осознание себя как члена общества; активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи;
- эмоционально-ценностное отношение к окружающей среде, необходимости ее охраны;
- выработка потребности и умений выражать себя в различных доступных видах спортивно-физкультурной деятельности;
- развитие представлений об окружающем мире в совокупности его природных и социальных компонентов;
- способность к организации своей жизни в соответствии с представлениями о здоровом образе жизни;
- способность ориентироваться в окружающем мире, выбирать цель.

Примерные планируемые результаты.

Минимальный уровень

- приобретение социальных знаний о ПДД;
- правила личной гигиены,
- правила безопасного поведения в лесу,
- правила поведения за столом,
- правила поведения в общественном транспорте,
- мерах предосторожности на водоёме,
- правила пожарной безопасности,
- правила безопасного обращения с приборами,
- поведении с незнакомыми людьми.

Достаточный уровень

- 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.

Воспитательный потенциал курса внеурочной деятельности

«Час здоровья» заключается в следующем:

- воспитание экологической культуры: принятие ценности природного мира,
- готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

— воспитание этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им.

II. Содержание программы.

1 класс

1. ПДД

Наиболее безопасный путь в школу и домой. Правила поведения в общественном транспорте. Посадка и высадка пассажиров. Правила перехода через дорогу. Пешеходный переход. Движение пешеходов.

2. Безопасность дома

Безопасное поведение дома. Возможные опасности и опасные ситуации, которые могут возникнуть дома. Их профилактика. Как вести себя, когда ты дома один. Не торопись быть взрослым. Значение огня в жизни человека. Понятие – пожар. Причины пожара. Опасные факторы пожара: дым, высокая температура, открытый огонь, обрушение. Детская шалость с огнем и ее последствия. Порядок действий при возникновении пожара. Правила и способы эвакуации. Порядок вызова пожарных, спасателей. Электричество как источники возможной опасности. Соблюдение мер безопасности при пользовании электрическими приборами в быту.

3. Взаимоотношения людей

Спешите делать добро. Правда и ложь. Я дарю и принимаю подарки. Правила поведения за столом.

4. Поведение в природе

В гостях у лешего – опасные животные и насекомые. Первая помощь при укусах. Безопасное поведение на реке зимой. Меры предосторожности при движении по льду водоемов. Если ты провалился под лед.

5. Основы здорового образа жизни

Основные понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни». Режим дня школьника, необходимые условия, обеспечивающие сохранение и укрепление его здоровья. Основы личной гигиены. Умывание и купание. Как ухаживать за своим телом. Глаза – главные помощники человека. Зубы. Уход за полостью рта. Правила чистки зубов. Уши. Как сохранить слух. Уход за ушами. Кожные покровы тела. Ногти. Органы дыхания. Что такое вредные привычки. Осанка. Поведение на переменах. Подвижные игры в зале. Зимние забавы детей. Подвижные игры на свежем воздухе.

2 класс

1. ПДД

Мы — пассажиры, обязанности пассажира. Безопасная поза при аварийной ситуации в транспорте. Безопасное поведение на улицах и дорогах. Где можно и где

нельзя играть. Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств. Дорожные знаки и их классификация.

2. Безопасность дома

Газ как источники возможной опасности. Соблюдение мер безопасности при пользовании газовыми приборами. Правила обеспечения сохранности личных вещей. Службы экстренной помощи: скорая, полиция, газовая, пожарная. Алгоритм вызова служб экстренной помощи.

3. Взаимоотношения людей

Что такое вежливость. Правила разговора по телефону. Что такое дружба.

4. Поведение в природе

Особенности состояния водоемов в летнее время года. Опасности водоемов. Чистый воздух, его значение для здоровья человека, причины загрязнения. Правильное поведение в опасных и природных ситуациях: гроза, метель, ураган, половодье.

5. Основы здорового образа жизни

Здоровье. Причины болезней. Отравление лекарствами. Пищевые отравления. Правильное питание - основа здорового образа жизни. Вредная пища, полезная пища. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек. Инфекционные болезни. Пути передачи инфекционных заболеваний. Профилактика инфекционных заболеваний. Алгоритм вызова скорой медицинской помощи. Зарядка и её значение. Как живёт организм человека. Из чего состоит тело. Подвижные игры в зале и на свежем воздухе. Зимние забавы детей.

3 класс

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.

4 класс

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.

Тематическое планирование занятий

Разделы программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
ПДД	3	4	4	3
Основы ЗОЖ	12	12	11	12
Поведение в природе	3	4	4	4
Я – за здоровый образ жизни	4	5		
Безопасность дома	4	3	5	3
Взаимоотношения людей	5	4	5	4
Основы медицинских знаний			3	6
Коллаж	1	1	1	1
Чему мы научились за год	1	1	1	1
Итого:	33	34	34	34

III. Календарно – тематическое планирование в 1 классе (33 часа, 1 час в неделю)

№ урока	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	Дата	
			по плану	по факту
ПДД 3 ч				
1	Безопасная дорога в школу	1	1.09	
2	Поведение в транспорте	1	8.09	
3	Правила перехода через дорогу	1	15.09	
Основы ЗОЖ 12 ч				
4	Здоровье. Здоровый образ жизни.	1	22.09	
5	Чистота – залог здоровья	1	29.09	
6	Глаза – наши помощники	1	6.10	
7	Берегите зубы	1	13.10	
8	Берегите уши	1	20.10	

9	Уход за кожей и ногтями	1	27.10	
10	Органы дыхания	1	10.11	
11	Режим дня школьника	1	17.11	
12	Полезные и вредные привычки	1	24.11	
13	Я слежу за своей осанкой	1	1.12	
14	Олимпийские игры	1	8.12	
15	Весёлые старты	1	15.12	
Поведение в природе 3 ч				
16	Безопасное поведение на водоёме в холодное время года	1	22.12	
17	Осторожно, злая собака	1	29.12	
18	Покормите птиц зимой	1	19.01	
Я – за здоровый образ жизни 4 ч				
19	Пальчиковая гимнастика	1	26.01	
20	Зимние забавы детей: катание с горки	1	2.02	
21	Зимние забавы детей: снежная крепость	1	9.02	
22	Зимние забавы детей: самый меткий стрелок	1		9.02
Безопасность дома 4 ч				
23	Что такое безопасность?	1	1.03	
24	Как вести себя, когда ты дома один.	1	15.03	
25	Чтобы огонь не причинил вреда	1	22.03	
26	Чем опасен электрический ток	1	5.04	
Взаимоотношения людей 5 ч				
27	Спеши делать добро	1	12.04	
28	Я стараюсь говорить правду	1	19.04	
29	Как приятно дарить подарки	1	26.04	
30	Правила поведения за столом	1	3.05	
31	Подвижные игры в команде на свежем воздухе	1	10.05	

32	Коллаж «Мы за здоровый образ жизни»	1	17.05	
33	Чему мы научились за год	1	24.05	

**Календарно – тематическое планирование
во 2 классе
(34 часа, 1 час в неделю)**

№ урока	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
ПДД 4ч				
1.	Мы пассажиры	1	1.09	
2.	Где можно играть?	1	8.09	
3.	Сигналы светофора и подаваемые водителями транспортных средств	1	15.09	
4.	Дорожные знаки	1	22.09	
Основы ЗОЖ 12 ч				
5.	Почему я заболел?	1	29.09	
6.	Отравление лекарствами	1	6.10	
7.	Пищевые отравления	1	13.10	
8.	Учись говорить «нет» вредным привычкам.	1	20.10	
9.	Вредная пища	1	27.10	
10.	Полезная пища	1	10.11	
11.	Инфекционные болезни	1	17.11	
12.	Когда и как вызывать скорую помощь	1	24.11	
13.	Как живёт наш организм	1	1.12	
14.	Значение зарядки	1	8.12	
15.	Профилактика плоскостопия	1	15.12	

16.	Подвижные игры в зале	1	22.12	
Взаимоотношения людей 4 ч				
17.	Как научиться вежливости?	1	29.12	
18.	Разговор по телефону	1	19.01	
19.	Что такое дружба?	1	26.01	
20.	С кем я хочу дружить	1	2.02	
Я – за здоровый образ жизни 5 ч				
21.	Гимнастика для глаз	1	9.02	
22.	Зимние забавы детей: катание с горки	1	16.02	
23.	Зимние забавы детей: снежная крепость	1	1.03	}
24.	Зимние забавы детей: самый меткий стрелок	1	1.03	
25.	Час загадок о здоровье и спорте	1	15.03	
Безопасность дома 3 ч				
26.	Правила обеспечения сохранности личных вещей	1	22.03	
27.	Правила безопасного обращения с газом	1	5.04	
28.	Службы экстренной помощи	1	12.04	
Поведение в природе 4 ч				
29.	Кто загрязняет природу	1	19.04	
30.	Если на улице гроза, метель, ураган, половодье	1	26.04	
31.	Правила безопасности на водоёме летом	1	3.05	
32.	Подвижные игры на свежем воздухе	1	10.05	
33.	Коллаж «Соблюдайте правила дорожного движения!»	1	17.05	
34.	Чему мы научились за год	1	24.05	

**Календарно – тематическое планирование
3 класс
(34 часа, 1 час в неделю)**

№ урока	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
ПДД 4 ч				
1.	Правила для велосипедистов	1	2.09	
2.	Азбука безопасности на дороге	1	9.09	
3.	Опасности зимней дороги	1	16.09	
4.	Улица полна неожиданностей	1	23.09	
Основы ЗОЖ 11 ч				
5.	Я делаю зарядку	1	30.09	
6.	Ожог. Как уберечься от ожогов.	1	7.10	
7.	Вред курения	1	14.10	
8.	Движение – это жизнь	1	21.10	
9.	Что такое закаливание?	1	28.10	
10.	Зачем проветривать помещение?	1	11.11	
11.	Здоровый сон	1	18.11	
12.	Ты и телевизор	1	25.11	
13.	Витамины рядом с нами	1	2.12	
14.	Бег и ходьба – два слагаемых здоровья	1	9.12	
15.	Подвижные игры в зале	1	16.12	
Безопасность дома 5 ч				
16.	Опасные предметы бытовой химии	1	23.12	
17.	Как действовать при возникновении пожара в общественных местах и в транспорте	1	30.12	
18.	Опасная высота	1	20.01	
19.	Как действовать при возникновении пожара	1	27.01	
20.	Домашняя аптечка.	1	3.02	
Взаимоотношения людей 5ч				

21.	Моё настроение	1	10.02	
22.	Чувства и эмоции	1	17.02	
23.	Правила поведения с незнакомыми людьми	1	24.02	
24.	Добрые слова	1	2.03	
25.	Я и мои поступки	1	9.03	
Основы медицинских знаний 3 ч				
26.	Основные виды травм у детей младших классов	1	16.03	
27.	Попадание инородных тел в организм	1	23.03	
28.	Влияние окружающей среды на здоровье человека	1	6.04	
Поведение в природе 4 ч				
29.	Опасные животные и насекомые	1	13.04	
30.	Ядовитые растения, грибы, ягоды	1	20.04	
31.	Правила поведения в лесу	1	27.04	
32.	Правила поведения на водоёмах	1	4.05	
33.	Подвижные игры на свежем воздухе	1	11.05	
34.	Коллаж «Берегите нашу природу!»	1	18.05	
35.	Чему мы научились за год	1	25.05	

Календарно – тематическое планирование

4 класс

(34 часа, 1 час в неделю)

№ урока	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	Дата	
			по плану	по факту
ПДД 3 ч				
1	Как рождаются опасные ситуации на дороге	1	2.09	
2	Мы рисуем ПДД	1	9.09	
3	Специальные транспортные средства	1	16.09	

Основы ЗОЖ 12 ч				
4	В гости к завтраку	1	23.09	
5	Как сохранять и укреплять своё здоровье?	1	30.09	
6	Компьютер. Польза и вред.	1	7.10	
7	Зелёная аптека	1	14.10	
8	Виды спорта	1	21.10	
9	Учимся не болеть	1	28.10	
10	Я расту	1	11.11	
11	Опасные игрушки	1	18.11	
12	Подвижные игры в зале	1	25.11	
13	Час весёлых физминуток	1	2.12	
14	Игры с мячом	1	9.12	
15	Пальчиковая гимнастика	1	16.12	
Основы медицинских знаний 6 ч				
16	Переломы, вывихи, растяжения	1	23.12	
17	Кровотечения. Первая помощь	1	30.12	
18	Если у вас рана...	1	20.01	
19	Дыхательная гимнастика	1	27.01	
20	Приёмы самомассажа	1	3.02	
21	Гимнастика для глаз	1	10.02	
Безопасность дома 3 ч				
22	Отравление газами.	1	17.02	
23	Сигнал «Внимание всем!»	1	24.02	
24	Если ты оказался заложником.	1	2.03	
Взаимоотношения людей 4 ч				
25	Уроки хорошего поведения	1	9.03	
26	Драться или не драться	1	16.03	

27	Я помогаю взрослым	1	23.03	
28	Моя родословная	1	6.04	
Поведение в природе 4 ч				
29	Природа – источник здоровья.	1	13.04	
30	Человек – часть природы	1	20.04	
31	Как ориентироваться в лесу	1	27.04	
32	Чрезвычайные ситуации	1	4.05	
33	Подвижные игры на свежем воздухе	1	11.05	
34	Коллаж «Мы против вредных привычек»	1	18.05	
35	Чему мы научились за год	1	25.05	