

Приложение 3.4 к АООП НОО
для обучающихся с задержкой
психического развития
МБОУ СОШ № 12

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«УРОКИ ЗДОРОВЬЯ»

Начальное общее образование

1-4 класс

(спортивно – оздоровительное направление)

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- ценности здорового и безопасного образа жизни, правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;
- социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- устойчивой мотивации к реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни;
- адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;
- эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Метапредметные результаты

Обучающийся научится:

- планированию путей достижения целей;
- самостоятельно контролировать свое время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнера, уметь убеждать;
- работать в группе – устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;
 - интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
 - основам коммуникативной рефлексии.

Обучающийся получит возможность научиться:

- при планировании достижения целей самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей;
- учитывать разные интересы и обосновывать собственную позицию;
- осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;
- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1 класс (32 ч.).

Друзья с водой. Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.

Забота о глазах. Глаза – главные помощники человека.

Уход за ушами. Чтобы уши слышали.

Уход за зубами. Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.

Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты» человека.

Забота о коже. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.

Как следует питаться. Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи.

Как сделать сон полезным. Сон – лучшее лекарство.

Настроение в школе. Как настроение?

Настроение после школы. Я пришёл из школы.

Поведение в школе. Я – ученик.

Вредные привычки. Вредные привычки.

Мышцы, кости и суставы. Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина!

Как закаляться. Обтирание и обливание. Если хочешь быть здоров.

Как правильно вести себя на воде. Правила безопасности на воде.

Народные игры. Русская игра «Городки».

Подвижные игры. Подвижные игры. Доктора природы.

2 класс (33 ч.).

Почему мы бодем. Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье?

Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни.

Кто нас лечит. Какие врачи нас лечат.

Прививки от болезней. Инфекционные болезни. Прививки от болезней.

Что нужно знать о лекарствах. Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка.

Как избежать отравлений. Отравление лекарствам. Пищевые отравления.

Безопасность при любой погод). Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.

Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.

Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице.

Правила безопасного поведения на воде. Вода – наш друг.

Правила общения с огнём. Чтобы огонь не причинил вреда.

Как уберечься от поражения электрическим током.

Чем опасен электрический ток.

Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. Травмы.

Как защититься от насекомых. Укусы насекомых.

Предосторожности при обращении с животными.

Что мы знаем про собак и кошек.

Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.

Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом.

Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях.

Как помочь себе при тепловом ударе. Как уберечься от мороза.

Первая помощь при травмах.

Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся и порезался.

Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.

Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело.

Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек. Укусы змей.

Сегодняшние заботы медицины. Расти здоровым. Воспитай себя. Я выбираю движение.

3 класс (33 ч.).

Чего не надо бояться(1ч.). Как воспитывать уверенность и бесстрашие.

Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.

Учимся думать. Спешим делать добро.

Почему мы говорим неправду.

Поможет ли нам обман. Неправда, ложь в пословицах и поговорках.

Почему мы не слушаемся родителей. Надо ли прислушиваться к советам родителей.

Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.

Надо ли уметь сдерживать себя.

Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность.

Не грызи ногти, не ковыряй в носу. Как отучить себя от вредных привычек. Как отучить себя от вредных привычек (продолжение).

Как относиться к подаркам.

Я принимаю подарок. Я дарю подарки.

Как следует относиться к наказаниям. Наказание.

Как нужно одеваться. Одежда.

Как вести себя с незнакомыми людьми. Ответственное поведение.

Как вести себя, когда что-то болит. Боль.

Как вести себя за столом. Сервировка стола. Правила поведения за столом.

Как вести себя в гостях. Ты идёшь в гости.

Как вести себя в общественных местах.

Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, кино, школе.

«Нехорошие слова». Недобрые шутки.

Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону.

Что делать, если не хочется в школу. Помоги себе сам.

Чем заняться после школы. Умей организовать свой досуг.

Как выбрать друзей.

Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом.

Как помочь родителям. Как доставить родителям радость.

Как помочь больным и беспомощным.

Если кому-нибудь нужна твоя помощь. Спешите делать добро.

Повторение.

Огонёк здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни.

4 класс (33 ч.).

Наше здоровье . Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс.

Как помочь сохранить здоровье. Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.

Что зависит от моего решения. Я принимаю решение. Я отвечаю за свое решение.

Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении.

Почему некоторые привычки называются вредными. Зависимость. Умей сказать «нет». Как сказать «нет». Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.

Помоги себе сам. Волевое поведение.

Злой волшебник – алкоголь.

Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай выбор.

Злой волшебник – наркотик.

Наркотик. Наркотик – тренинг безопасного поведения.

Мы – одна семья . Мальчишки и девчонки. Моя семья.

Повторение. Нестандартные уроки и уроки-праздники.

Дружба. День здоровья. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули (игра-путешествие). Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. КВН «Наше здоровье». Я здоровье сберегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы!

Формы организации ВУД: беседы, спортивные эстафеты, креативные игры, спортивные праздники.

Виды деятельности обучающихся: чтение стихов, сказок, рассказов; постановка драматических сценок, спектаклей; прослушивание песен и стихов; разучивание и исполнение песен; организация подвижных игр; проведение опытов; выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

Тематическое планирование

№ п/п	Название цикла	Общее коли- чество часов	Количество часов по классам			
			1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Дружи с водой.	2	2	-	-	-
2.	Забота о глазах.	1	1	-	-	-
3.	Уход за ушами.	1	1	-	-	-
4.	Уход за зубами.	3	3	-	-	-
5.	Уход за руками и ногами.	1	1	-	-	-
6.	Забота о коже.	3	3	-	-	-
7.	Как следует питаться.	2	2	-	-	-

8.	Как сделать сон полезным.	1	1	-	-	-
9.	Настроение в школе.	1	1	-	-	-
10.	Настроение после школы.	1	1	-	-	-
11.	Поведение в школе.	2	2	-	-	-
12.	Вредные привычки. / Почему некоторые привычки называются вредными.	7	2	-	-	5
13.	Мышцы, кости и суставы.	2	2	-	-	-
14.	Как закаляться. Обтирание и обливание.	1	1	-	-	-
15.	Как правильно вести себя на воде. / Правила безопасного поведения на воде.	2	1	1	-	-
16.	Народные игры.	3	3	-	-	-
17.	Подвижные игры.	5	5	-	-	-
18.	Почему мы бодем.	3	-	3	-	-
19.	Кто и как предохраняет нас от болезней.	2	-	2	-	-
20.	Кто нас лечит.	1	-	1	-	-
21.	Прививки от болезней.	2	-	2	-	-
22.	Что нужно знать о лекарствах.	2	-	2	-	-
23.	Как избежать отравлений.	2	-	2	-	-
24.	Безопасность при любой погоде.	2	-	2	-	-
25.	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	2	-	2	-	-
26.	Правила общения с огнём.	1	-	1	-	-
27.	Как уберечься от поражения электрическим током.	1	-	1	-	-
28.	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	1	-	1	-	-
29.	Как защититься от	1	-	1	-	-

	насекомых.					
30.	Предосторожности при обращении с животными.	1	-	1	-	-
31.	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.	2	-	2	-	-
32.	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях.	2	-	2	-	-
33.	Первая помощь при травмах.	3	-	3	-	-
34.	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1	-	1	-	-
35.	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.	1	-	1	-	-
36.	Сегодняшние заботы медицины.	2	-	2	-	-
37.	Чего не надо бояться.	1	-	-	1	-
38.	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.	2	-	-	2	-
39.	Почему мы говорим неправду.	2	-	-	2	-
40.	Почему мы не слушаемся родителей.	2	-	-	2	-
41.	Надо ли уметь сдерживать себя.	2	-	-	2	-
42.	Не грызи ногти, не ковырай в носу.	2	-	-	2	-
43.	Как относиться к подаркам.	2	-	-	2	-
44.	Как следует относиться к наказаниям.	1	-	-	1	-

45.	Как нужно одеваться.	1	-	-	1	-
46.	Как вести себя с незнакомыми людьми.	1	-	-	1	-
47.	Как вести себя, когда что-то болит.	1	-	-	1	-
48.	Как вести себя за столом.	2	-	-	2	-
49.	Как вести себя в гостях.	1	-	-	1	-
50.	Как вести себя в общественных местах.	2	-	-	2	-
51.	«Нехорошие слова». Недобрые шутки.	2	-	-	2	-
52.	Что делать, если не хочется в школу.	1	-	-	1	-
53.	Чем заняться после школы.	1	-	-	1	-
54.	Как выбрать друзей.	2	-	-	2	-
55.	Как помочь родителям.	1	-	-	1	-
56.	Как помочь больным и беспомощным.	2	-	-	2	-
57.	Повторение.	2	-	-	2	-
58.	Наше здоровье.	4	-	-	-	4
59.	Как помочь сохранить здоровье.	3	-	-	-	3
60.	Что зависит от моего решения.	2	-	-	-	2
61.	Злой волшебник – табак.	1	-	-	-	1
62.	Помоги себе сам.	1	-	-	-	1
63.	Злой волшебник – алкоголь.	3	-	-	-	3
64.	Злой волшебник – наркотик.	2	-	-	-	2
65.	Мы – одна семья.	2	-	-	-	2
66.	Повторение. Нестандартные уроки и уроки-праздники.	9	-	-	-	9
Общее количество часов:		131	32	33	33	33