

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Описание места направления внеурочной деятельности в учебном плане
3. Направления и формы организации внеурочной деятельности
4. Планируемые результаты внеурочной деятельности
5. Календарно – тематическое планирование
7. Материальное обеспечение

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровье – это здорово!» составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный государственный общеобразовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19.12.2014 года;

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» СП 2.4.3648-20 вступивший в силу с 01.01.2021 года;

- Учебный план образовательного учреждения на 2024-2025 учебный год.

- Воспитательный план КГБОУ Партизанская КШИ на 2024-2025 учебный год.

Рабочая программа по внеурочной деятельности разработана в соответствии Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, на основе примерной адаптированной основной образовательной программы начального общего образования (Вариант 2).

Цель: укрепление психического и физического здоровья детей в процессе формирования личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения, любящей свою Родину.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

1. Описание места направления внеурочной деятельности в учебном плане

Место внеурочной деятельности относится ко второй части учебного плана, формируемой участниками образовательного процесса, и составляет 1 час в неделю, 34 часа в год.

2. Направления и формы организации внеурочной деятельности

Предмет «Внеурочная деятельность» включён в учебный план школы, изучается в 8 классе. На изучение предмета по учебному плану отводится: 1 час в неделю 34 часа в год.

Формы организации внеурочной деятельности:

- коллективная;
- групповая;
- индивидуальная.

Виды внеурочной деятельности:

- беседы;
- просмотр и обсуждение видеоматериала;
- викторины;
- игровая деятельность;
- художественное творчество.

3. Планируемые результаты внеурочной деятельности

Личностные:

- формировать у детей необходимых умений и навыков безопасного поведения в повседневной жизни в случае возникновения различных опасных и чрезвычайных ситуаций;
- формировать способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- формировать потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности; - формировать готовность к безопасному поведению в природе, обществе и бережному отношению к личному здоровью;
- формировать практические навыки рационального питания.

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

- формулировать и удерживать учебную задачу;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем;
- применять установленные правила в планировании способа решения; - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата;
- составлять план и последовательность действий; -
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.

Познавательные УУД:

- использовать общие приёмы решения задач;
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- ставить и формулировать проблемы;
- самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера;
- узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.

Коммуникативные УУД:

- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач;
- ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество;
- определять общую цель и пути ее достижения;
- осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

Предметные УУД:

- осознание целостности окружающего мира, расширение знаний о разных его сторонах и объектах;
- расширение знаний о правилах поведения в среде обитания, на дорогах и в транспорте;
- знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня;
- расширение кругозора и культурного опыта школьника.

Рабочей программой определяются следующие основные направления коррекционно-педагогической работы, которые структурируются в виде тематических разделов:

Наименование разделов	Кол-во часов
1. «Наша школа»	4 ч.
2. «Здоровое питание»	5 ч.
3. «Бережём здоровье»	7 ч.
4. «Я в школе и дома»	6 ч.
5. «Чтоб забыть про докторов»	4 ч.
6. «Я и мое ближайшее окружение»	4 ч.
7. «Вы порадуйтесь за нас»	4 ч.
Итого:	34 ч.

4. Календарно-тематическое планирование в 8 классе (34 ч.)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата проведения	Форма проведения
Раздел №1. «Наша школа» (4 ч.)			
1.	Здоровый образ жизни и мое здоровье.		Беседа, видео просмотр.
2.	Что нужно знать о личной гигиене?		Экскурсия, анализ ситуаций.
3.	Занятия физкультурой. Их влияние на здоровье школьника.		Беседа. Спортивные игры на свежем воздухе.
4.	Познай себя. Как воспитывать в себе сдержанность.		Беседа.
Раздел № 2. «Здоровое питание» (5 ч.)			
5.	Секреты правильного питания.		Обучающее видео. Беседа.
6.	Здоровая пища для всей семьи.		Обучающее видео. Беседа.
7.	Пища наших предков. Современное меню для здоровья.		Обучающее видео. Беседа.

8.	Здоровое питание. Дневной рацион школьника.		Обучающее видео. Беседа.
9.	«Умеем ли мы правильно питаться?»		Беседа.
Раздел № 3. «Бережем здоровье» (7 ч).			
10.	Что должно быть в домашней аптечке?		Беседа.
11.	«Мы за здоровый образ жизни»		Беседа, презентации.
12.	Как вести себя, когда что-то болит?		Беседа.
13.	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.		Обучающее видео, беседа.
14.	Как избежать искривления позвоночника.		Беседа. Практикум.
15.	Здоровье человека во время отдыха.		Беседа, презентация.
16.	Моя ответственность за мое здоровье.		Практикум.
Раздел № 4. «Я в школе и дома» (6 ч).			
17.	«Режиму дня мы друзья»		Презентация.
18.	«Знайте правила движения, как таблицу умноженья»		Беседа. Анализ ситуаций.
19.	Чувства и поступки. Учимся находить причину и последствия событий.		Беседа, анализ ситуаций, видеоролик.
20.	Дружба. Кто может считаться настоящим другом? Как дружить в школе.		Беседа, рассматривание картинок. анализирование ситуаций.
21.	Мода и школьные будни.		Беседа, презентация, стихи, загадки.
22.	Делу время – потехе час.		Обучающий видео ролик, беседа, анализ ситуаций.
Раздел № 5 «Чтоб забыть про докторов» (4 ч).			
23.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.		Беседа.
24.	День здоровья.		Комплексное Занятие.
25.	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами и газом.		Беседа.
26.	Если ты ушибся или порезался. Первая помощь.		Обучающий видео ролик, беседа, анализ ситуаций.
Раздел № 6 «Я и мое ближайшее окружение» (4 ч).			
27.	Жизненный опыт человека.		Беседа, обучающее

			видео.
28.	Почему некоторые привычки называются вредными?		Беседа.
29.	Что делать, если не хочется в школу. Школа и настроение.		Беседа, презентация.
30.	Интересное в мире здоровья.		Практикум.
Раздел № 7			
«Вы порадуйтесь за нас – перешли в другой мы класс» (4 ч).			
31.	Опасности вокруг меня.		Беседа.
32.	Игра «Я здоровье берегу – сам себе я помогу».		Игра.
33.	Культура здорового образа жизни.		Беседа.
34.	«Умеем ли мы вести здоровый образ жизни?»		Беседа. Ролевая игра.

5. Материально – техническое обеспечение внеурочной деятельности

1. Анастасова Л. П. Основы безопасности жизнедеятельности.: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ Л. П. Анастасова, П. В. Ижевский, Н. В. Иванова. – 2е изд. – М. : Просвещение, 2010. – 55с. : ил.

2. Нуждина Т. Д. Мир животных и растений. Ярославль: Академия развития: Академия и К: Академия Холдинг, 2000.

3. Нуждина Т. Д. Мир вещей. Ярославль: Академия развития: Академия и К, 1998.

4. Основы безопасности и жизнедеятельности. 1 – 4 классы: Школьный курс в тестах, кроссвордах, стихах, играх и задачах с картинками / Авт.-сост. Г. П. Попова. Волгоград: Учитель, 2006.

5. Поляков В. В. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для общеобразовательных учебных заведений. – 3-е изд. М.: Дрофа; ДиК, 1998.

6. Поторочина Е. А. Плурочные разработки по основам безопасности жизнедеятельности: 1 класс. – М., ВАКО, 2008. – 128с. – (В помощь учителю).

7. Усачёв А. А., Березин А. И. Школа безопасности: Учебник для начальной школы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». 3-е изд. М.: АСТ, 1999.

8. Цвилюк Г. Е. Азы безопасности: Книга для детей и родителей. М.: Просвещение, 1994.

9. Якупов А. М. Безопасность на улицах и дорогах.: Методическое пособие для учителя. М.: АСТ-ЛТД, 1997.