

Приложение №20
к адаптированной образовательной программе
основного общего образования
МБОУ «Н - Слободская основная школа»

Адаптированная программа курса
внеурочной деятельности
для детей 7 вида ОВЗ с ЗПР
«Здоровье»
5-9 классы
Срок реализации: 5 лет

Обучающиеся с ЗПР получают образование, сопоставимое по итоговым достижениям к моменту завершения школьного обучения с образованием сверстников без ограничений здоровья. Обучающиеся с ЗПР в МБОУ «Н - Слободская основная школа» обучаются инклюзивно, поэтому программы внеурочной деятельности имеют одну общую основу. При работе с обучающимися с ЗПР, учитываются общие и дифференцированные особые образовательные потребности обучающихся с задержкой психического развития.

Цель программы: создание условий для сохранения здоровья учащихся, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи:

- формировать представления об основных факторах и «законах» здоровья, взаимовлиянии природы и человека друг на друга;
- подвести учащихся к пониманию особенностей организма человека и его возможностей;
- воспитывать бережное отношение к здоровью и понимание необходимости ведения здорового образа жизни;
- формировать компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровье» разработана для обучающихся 5-9 классов, рассчитана на 5 лет.

Объем программы 169 часов, из них:

- в 5 классе - 34 часа в год,
- в 6 классе - 34 часа в год,
- в 7 классе - 34 часа в год,
- в 8 классе - 34 часа в год,
- в 9 классе - 33 часа в год.

Формы организации: Уроки безопасности, беседы, викторины, часы общения, круглые столы, спортивные соревнования, спортивные игры, тематические творческие работы, акции, конкурсы, дни здоровья

Виды деятельности: познавательная, спортивно-оздоровительная, социальное творчество, художественное творчество.

В ходе освоения курса у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В ходе освоения курса у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные универсальные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы:

- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;
- установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
- чувство гордости отечественными спортивными достижениями;
- чувство сопричастности к решению экологических проблем родного края и Родины;
- основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности;
- приобщение к красоте родной природы;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.
- увлеченность спортом, сознательное отношение к своему здоровью;

- бережное отношение к окружающей среде, сформированность установок на заботу об экологии.

Метапредметные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
- принимать и сохранять познавательные задачи, в т.ч. практические;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая пространство Интернета) и запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе;
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- контролировать свои действия в коллективной работе, соблюдать правила взаимодействия;

Обучающийся получит возможность научиться:

- ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических и психических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях.

Содержание курса

Программа состоит из двух разделов: «В гармонии с окружающим миром» и «Законы здоровья». В процессе изучения первого раздела обучающиеся расширяют свой кругозор, узнают о глобальных проблемах современности, таких как урбанизация, ухудшение экологической ситуации (на доступном для данного возраста уровне), учатся понимать связи между своими действиями и здоровьем - своим и окружающих, начинают осознавать ответственность за свой образ жизни.

Содержание второго раздела «Законы здоровья» нацелено на ознакомление обучающихся с собственным организмом и оптимальными путями укрепления своего здоровья. На занятиях учащиеся получают возможность расширить, систематизировать, а главное - практически применить свои знания о том, как сохранить и укрепить здоровье.

5 класс

Раздел 1. Законы здоровья (34 ч)

Уроки безопасности: знакомства с правилами безопасного поведения в различных ситуациях.

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. Признаки сотрясения мозга. Ощущение, мышление, внимание, речь, воображение, память, чувства, воля (общее представление). Память человека: слуховая, зрительная, моторная, двигательная. Упражнения для укрепления памяти, внимания.

Режим дня. Зачем школьникам режим. «Биологические часы». Необходимость придерживаться четкого ритма жизни. Режим. Мой идеальный распорядок дня. Сон. Норма сна (9-10 часов). Помещение для сна. Биоритм: «совы» и «жаворонки».

Полезные и вредные привычки.

Выбираем безопасный маршрут. Составление безопасного маршрута от дома до школы. Обсуждение маршрута.

Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое! Утренние и вечерние гигиенические процедуры. Русская баня. Сауна. Доклады учащихся о гигиене.

Кожа - зеркало здоровья. Самый большой орган – кожа. Волосы, ногти, особые образования кожи. Обновление клеток кожи. Правила ухода за кожей, волосами, ногтями. Помощь при ожогах, порезах, царапинах. Отпечатки пальцев. Игры: «Юные криминалисты».

Дышим полной грудью. Дыхание и подвижность, кислородное голодание. Зависимость объема легких от развития грудной клетки. Пыль. Вредные привычки: курение. Правильное дыхание при занятиях спортом. Дыхательная гимнастика. Акция против вредных привычек. Что мы едим. Правильное питание. Разнообразие пищи. 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. Викторина.

Наш защитник иммунитет. Защитные силы организма. Микробы и лейкоциты. Иммунитет. Прививки, вакцинации. Круглый стол, конкурс рисунков.

Вот, ребята, йод и вата!..

Правила оказания первой помощи. Учимся на практике оказывать первую помощь при ушибах, вывихах. Первая помощь в экстремальных ситуациях: тепловой и солнечный удары, остановка кровотечения. Вызов скорой помощи.

По ту сторону микроскопа Целый мир в одной капле воды (практическая работа с микроскопом). Мир вирусов и бактерий. Вирусные заболевания. Полезные и вредные бактерии. Грибки. Плесень. Антибактериальные средства и биологически активные добавки.

Чище, краше, лучше!

Игры, которые развивают силу, выносливость. Спартакиада. Викторина по пройденному материалу.

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.

Зимние забавы.

Перемена. Общешкольная физкультминутка. Акция «Спорт - альтернатива пагубным привычкам».

Конкурс плакатов

«Я выбираю жизнь» - круглый стол

«Мир глазами детей» - акция, конкурс рисунков, выставка творческих работ, посещение и обсуждение выставки

«Чистый двор» Экологическая акция.

Спортивные игры.

6 класс

Раздел 1. Законы здоровья (25 ч)

Уроки безопасности: знакомства с правилами безопасного поведения в различных ситуациях.

Знаешь ли ты себя? Мы все разные. Мой характер. Особенности. Характер и взаимоотношения. Диагностика, беседы, дискуссии, круглые столы.
Управление временем. Как все успеть. Мой режим.
«Безопасный маршрут» Как не попасть в беду. Правила безопасности
«Мое здоровье в моих руках». Беседы о правильном питании. Моя осанка. Как улучшить самочувствие. Влияние компьютера на организм.
Умею ли я отдыхать.
Зимние забавы. Спортивные игры на свежем воздухе. Закаливание. Укрепление организма. Иммунитет.
Рациональное питание. Правильное питание для подростка.
Перемена. Общешкольная физкультминутка. Акция «Спорт - альтернатива пагубным привычкам». Опасный перекресток. Умею ли я делать выбор. Как обезопасить себя. Конкурсы и акции «Я выбираю спорт»
«Мир глазами детей» - акция, конкурс рисунков, выставка творческих работ, посещение и обсуждение выставки
«Чистый двор» Экологическая акция.
Спортивные игры.
Раздел 2. «В гармонии с окружающим миром» (9ч)
«Природа родного края» экологическая акция.
Акция «Тревога», доклады, презентации, круглые столы. Обсуждение ситуации.
«Мир живой красоты»- конкурсы рисунков и творческих работ на тему экологии.
«Дом. Дерево. Человек.» - социальная акция на привлечение внимания окружающих к проблеме экологии.

7 класс

Раздел 1. Законы здоровья (25 ч)

Уроки безопасности: знакомства с правилами безопасного поведения в различных ситуациях.
Знаешь ли ты себя? Мы все разные. Я подросток. Трудности взросления. «Я тебя понимаю». Я и родители. Я и друзья.
Управление временем. «Биологические часы». Как все успеть. Мои хобби и увлечения. Как стать успешным.
«Безопасный маршрут» Как не попасть в беду. Правила безопасности
«Мое здоровье в моих руках». Беседы о здоровье. Особенности здоровья подростков. Моя осанка. Как улучшить самочувствие.
Зимние забавы. Спортивные игры на свежем воздухе. Закаливание. Укрепление организма. Иммунитет.
Правильное питание.
Перемена. Общешкольная физкультминутка. Акция «Спорт - альтернатива пагубным привычкам».
Опасный перекресток. Умею ли я делать выбор. Как обезопасить себя. Конкурсы и акции «Я выбираю спорт»
«Мир глазами детей» - акция, конкурс рисунков, выставка творческих работ, посещение и обсуждение выставки
«Чистый двор» - экологическая акция.
Спортивные игры.
Раздел 2. «В гармонии с окружающим миром» (9 ч)
«Природа родного края» - экологическая акция.
Акция «Тревога», доклады, презентации, круглые столы. Обсуждение ситуации.
«Мир живой красоты» - конкурсы рисунков и творческих работ на тему экологии
«Дом.Дерево.Человек.» - социальная акция на привлечение внимания окружающих к проблеме экологии

8 класс

Раздел 1. Законы здоровья (25 ч)

Уроки безопасности: знакомства с правилами безопасного поведения в различных ситуациях.

Знаешь ли ты себя? Мы все разные. Что я умею. Мои способности и мои желания. Как подготовиться к выбору. Выбираю свой путь.

Управление временем. Как все успеть. Режим дня подростка. Как стать успешным.

«Безопасный маршрут» Как не попасть в беду. Правила безопасности

«Мое здоровье в моих руках». Беседы о здоровье. Борьба со стрессом. Техники релаксации и активизации деятельности.

Правила рационального питания.

«Осенний марафон». Спортивные игры на свежем воздухе. Закаливание. Укрепление организма. Иммуитет.

Перемена. Общешкольная физкультминутка. Акция «Спорт - альтернатива пагубным привычкам». Опасный перекресток. Умею ли я делать выбор. Как обезопасить себя.

Конкурсы и акции «Я выбираю спорт».

«Мир глазами детей» - акция, конкурс рисунков, выставка творческих работ, посещение и обсуждение выставки

«Чистый двор» - экологическая акция.

Спортивные игры.

Раздел 2. «В гармонии с окружающим миром» (9 ч)

«Мой дом - планета Земля» экологическая ситуация. Акция «Тревога», доклады, презентации, круглые столы. Обсуждение ситуации.

«Мир живой красоты» конкурсы рисунков и творческих работ на тему экологии

«Дом.Дерево.Человек.» - социальная акция на привлечение внимания окружающих к проблеме экологии

9 класс

Раздел 1. Законы здоровья (25 ч)

Уроки безопасности: знакомства с правилами безопасного поведения в различных ситуациях.

Знаешь ли ты себя? Трудности выбора. Моя профессия. Мои качества. Мои желания и возможности.

Управление временем. Как все успеть. Мои хобби и увлечения. Как стать успешным.

«Безопасный маршрут» Как не попасть в беду. Правила безопасности

«Мое здоровье в моих руках». Беседы о здоровье. Борьба со стрессом. Техники релаксации и активизации деятельности.

Рациональное питание – основа здоровья.

Спортивные соревнования.

Зимние забавы. Спортивные игры на свежем воздухе. Закаливание. Укрепление организма.

Иммуитет.

Перемена. Общешкольная физкультминутка. Акция «Спорт - альтернатива пагубным привычкам». Опасный перекресток. Умею ли я делать выбор. Как обезопасить себя.

Конкурсы и акции «Я выбираю спорт».

«Мир глазами детей» - акция, конкурс рисунков, выставка творческих работ, посещение и обсуждение выставки

«Чистый двор» - экологическая акция.

Спортивные игры.

Раздел 2. «В гармонии с окружающим миром» (8 ч)

«Мой дом - планета Земля» - экологическая ситуация.

Акция «Тревога», доклады, презентации, круглые столы. Обсуждение ситуации.

«Мир живой красоты» - конкурсы рисунков и творческих работ на тему экологии

«Дом.Дерево.Человек.» - социальная акция на привлечение внимания окружающих к проблеме экологии.

Тематическое планирование

5 класс

№	тема	Кол-во часов
1.	«Час безопасности»	1
2.	Знаешь ли ты себя? Темперамент	1
3.	Режим дня школьника	1
4.	Полезные и вредные привычки	1
5.	Выбираем безопасный маршрут.	1
6.	«Час безопасности»	1
7.	«Кожа - зеркало здоровья»	1
8.	«Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое»	1
9.	«Дышим полной грудью»	1
10.	«Дышим полной грудью»	1
11.	Что мы едим.	1
12.	«Витамины»	1
13.	«Наш защитник иммунитет»	1
14.	«Наш защитник иммунитет»	1
15.	«Вот ребята йод и вата»	1
16.	«Час безопасности»	1
17.	«По ту сторону микроскопа»	1
18.	«Чище, краше, лучше»	1
19.	«Чище, краше, лучше»	1
20.	«Держи голову в холоде, а ноги в тепле»	1
21.	Инфекционные и простудные заболевания	1
22.	«Зимние забавы»	1
23.	«Перемена»	1
24.	«Спорт - альтернатива пагубным привычкам»	1
25.	«Час безопасности»	1
26.	«Я выбираю жизнь»	1
27.	«Мир глазами детей»	1
28.	«Мир глазами детей»	1
29.	«Чистый двор»	1
30.	«Чистый двор»	1
31.	«Силачи и Геркулесы»	1
32.	«День здоровья»	1
33.	«Час безопасности»	1
34.	Подведение итогов	1
	Итого 34 часа	

6 класс

№	тема	Кол-во часов
1.	«Час безопасности»	1
2.	Знаешь ли ты себя? Характер	1
3.	Управление временем. Мой режим.	1
4.	«Безопасный маршрут»	1
5.	Мое здоровье в моих руках	1
6.	Влияние компьютера на организм	1
7.	Умею ли я отдыхать	1
8.	«Час безопасности»	1
9.	«Зимние забавы»	1
10.	Иммунитет	1
11.	Рациональное питание	1
12.	Перемена	1
13.	«Спорт - альтернатива пагубным привычкам».	1
14.	«Спорт - альтернатива пагубным привычкам».	1
15.	Я выбираю спорт	1
16.	Я выбираю спорт	1
17.	Перемена	1

18.	«Мир глазами детей»	1
19.	«Мир глазами детей»	1
20.	Я выбираю жизнь	1
21.	Акция «Чистый двор»	1
22.	Акция «Чистый двор»	1
23.	В здоровом теле – здоровый дух	1
24.	Быть спортивным модно	1
25.	«Час безопасности»	1
26.	«Природа родного края»	1
27.	Акция «Тревога»	1
28.	Акция «Тревога»	1
29.	«Мир живой красоты»	1
30.	«Мир живой красоты»	1
31.	«Дом. Дерево.Человек»	1
32.	«Дом. Дерево.Человек»	1
33.	«Час безопасности»	1
34.	Подводим итоги	1
	Итого 34 часа	

7 класс

№	тема	Кол-во часов
1.	«Час безопасности»	1
2.	Знаешь ли ты себя? Я -подросток	1
3.	Управление временем. Как стать успешным.	1
4.	«Безопасный маршрут»	1
5.	Мое здоровье в моих руках	1
6.	Мое здоровье в моих руках	1
7.	Правильное питание	1
8.	Укрепление организма.	1
9.	Иммунитете	1
10.	«Час безопасности»	1
11.	«Зимние забавы»	1
12.	«Спорт - альтернатива пагубным привычкам».	1
13.	«Спорт - альтернатива пагубным привычкам».	1
14.	Умею ли я делать выбор	1
15.	Я выбираю спорт	1
16.	Я выбираю спорт	1
17.	Мир глазами детей	1
18.	Мир глазами детей	1
19.	«Час безопасности»	1
20.	Акция «Чистый двор»	1
21.	Перемена	1
22.	Игра «В здоровом теле – здоровый дух»	1
23.	Быть спортивным модно	1
24.	Спартакиада	
25.	«Час безопасности»	1
26.	«Природа родного края»	1
27.	Акция «Тревога»	1
28.	Акция «Тревога»	1
29.	«Мир живой красоты»	1
30.	«Мир живой красоты»	1
31.	«Дом. Дерево.Человек»	1
32.	«Дом. Дерево.Человек»	1
33.	«Час безопасности»	1
34.	Подводим итоги	1
	Итого 34 часа	

8 класс

№	тема	Кол-во часов
---	------	--------------

1.	«Час безопасности»	1
2.	Знаешь ли ты себя?	1
3.	Управление временем. Режим дня подростка.	1
4.	«Безопасный маршрут»	1
5.	Мое здоровье в моих руках.	1
6.	Рациональное питание.	1
7.	Борьба со стрессом	1
8.	Иммунитет	1
9.	«Осенний марафон»	1
10.	Спортивные игры на свежем воздухе	1
11.	«Час безопасности»	1
12.	«Перемена»	1
13.	«Спорт - альтернатива пагубным привычкам».	1
14.	«Спорт - альтернатива пагубным привычкам».	1
15.	Умею ли я делать выбор?	1
16.	Акция «Я выбираю спорт»	1
17.	Акция «Я выбираю спорт»	1
18.	«Мир глазами детей»	1
19.	«Мир глазами детей»	1
20.	«Чистый двор»	1
21.	«Быть здоровым модно»	1
22.	«В здоровом теле – здоровый дух»	1
23.	Спортивные игры	1
24.	Спортивные игры	
25.	«Час безопасности»	1
26.	«Мой дом - планета Земля»	1
27.	Акция «Тревога»	1
28.	Акция «Тревога»	1
29.	«Мир живой красоты»	1
30.	«Мир живой красоты»	1
31.	«Дом. Дерево Человек»	1
32.	«Дом. Дерево Человек»	1
33.	«Час безопасности»	1
34.	Подводим итоги	1
	Итого 34 часа	

9 класс

№	тема	Кол-во часов
1.	«Час безопасности»	1
2.	Знаешь ли ты себя? Трудности выбора	1
3.	Управление временем. Как стать успешным.	1
4.	«Безопасный маршрут»	1
5.	Мое здоровье в моих руках	1
6.	Мое здоровье в моих руках	1
7.	Рациональное питание - основа здорового образа жизни	1
8.	Рациональное питание - основа здорового образа жизни	1
9.	Спортивные соревнования «Спорт – это жизнь»	1
10.	Спортивные соревнования «Спорт – это жизнь»	1
11.	«Час безопасности»	1
12.	«Зимние забавы» (игры на свежем воздухе)	1
13.	Иммунитет	1
14.	«Спорт - альтернатива пагубным привычкам».	1
15.	«Спорт - альтернатива пагубным привычкам».	1
16.	Как обезопасить себя?	1
17.	Акция «Я выбираю спорт»	1
18.	Акция «Я выбираю спорт»	1
19.	«Мир глазами детей»	1
20.	«Мир глазами детей»	1
21.	«Чистый двор»	1

22.	Спортивные игры	1
23.	Спортивные игры	1
24.	Спортивные игры	1
25.	«Час безопасности»	1
26.	«Мой дом - планета Земля»	1
27.	Акция «Тревога»	1
28.	«Мир живой красоты»	1
29.	«Мир живой красоты»	1
30.	«Дом. Дерево Человек»	1
31.	«Дом. Дерево Человек»	1
32.	«Час безопасности»	1
33.	Подводим итоги	1
	Итого 33 часа	