

Пояснительная записка **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Будь здоров!» для учащихся 8 А класса, обучающихся по АООП для детей с ОВЗ, имеющих ЗПР (вариант 7.2) на основе:

- Федерального закона РФ от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. №1897;
- Приказа Министерства образования и науки РФ №1577 от 31.12.2015 г. «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования»;
- учебного плана ОКОУ «Дмитриевская школа-интернат» на 2021-2022 учебный год;
- положения о составлении рабочей программы внеурочной деятельности ОКОУ «Дмитриевская школа-интернат» на 2021-2022 учебный год.

В соответствии с учебным календарным графиком ОКОУ «Дмитриевская школа-интернат» период обучения – 34 недели.

В течение учебного года возможна корректировка распределения часов: в случае выпадения даты урока на праздничный день, переноса Правительством РФ дней отдыха, введение карантина (Приказ на основании распорядительного акта учредителя). Прохождение программы обеспечивается за счет уплотнения программного материала, увеличения доли самостоятельного изучения, дистанционного обучения через сайты, электронную почту учителя и обучающихся, либо на дополнительных занятиях и индивидуальных консультациях.

Дополнительная образовательная программа внеурочной деятельности учащихся «Будь здоров!» для 8 класса составлена в соответствии с Федеральным государственным стандартом среднего общего образования (Приказ МОиН РФ № 373 от 06 октября 2009 года), на основе авторской программы Л.А.Обуховой, Н.А.Лемяскиной, О.Е.Жиренко «Планета здоровья», с использованием методического пособия: Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е.)

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, с детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных

форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Актуальность программы:

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка. Включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – организация подвижных игр.

Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

Цели программы:

- создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

- приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- обеспечить двигательную активность школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- профилактика вредных привычек;
- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Место курса в учебном плане:

Программа рассчитана для учащихся 8 класса, на 1 год обучения.

На реализацию курса «Будь здоров!» в 8 классе отводится 34 ч в год (1 час в неделю).

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивной площадки
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация питания учащихся;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с медицинским работником.

Формы занятий:

- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- праздники
- часы здоровья

Режим и место проведения занятий:

Занятия проводятся во второй половине дня.

Место проведения – спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, кабинет для внеурочных занятий. Подвижные игры и спортивные праздники проходят по усмотрению учителя на свежем воздухе или в спортивном зале. Конкурсы, беседы, викторины в кабинете.

Результатом практической деятельности по программе «Будь здоров!» можно считать следующие критерии:

- Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- Среди учащихся класса нет курящих детей.
- Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса.
- Класс взаимодействует с младшими учащимися с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашают их на уроки здоровья, сценические выступления.
- Классный руководитель координирует проектную работу учащихся, направленную на сбор и оформление информации по темам укрепления здоровья. Результаты представляем на классных часах и внеклассных мероприятиях начальных классов школы.
- Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся 8 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о вредных и полезных привычках;
- о народных играх;
- о различных видах подвижных игр;
- о соблюдении правил игры.

уметь:

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;
- играть в подвижные игры;
- применять игры самостоятельно;
- соблюдать правила игры;
- работать в коллективе.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
 - этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа.
- Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Всего часов
1	Уроки здоровья.	4
2	Лёгкая атлетика.	7
3	Физическая активность.	4
4	Режим дня.	10
5	Гимнастика.	9
	Итого:	34

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела и тем	Кол-во часов	Дата проведения		Оборудование
			план	факт	
1. Уроки здоровья - 4 часа.					
1-2	Польза утренней зарядки.	2			компьютер
3	Личная гигиена.	1			компьютер
4	Правильное питание.	1			компьютер
2.Лёгкая атлетика – 7 часов.					
5	Развитие скоростных способностей.	1			скакалка
6	Влияние легкоатлетических способностей.	1			компьютер
7-8	Упражнения на развитие скорости.	2			секундометр
9-10	Упражнения на развитие скорости.	2			скакалка
11	Овладение техникой длительного бега.	1			канат
3.Физическая активность.– 4 часа.					
12	Риски для здоровья неадекватных нагрузок.	1			компьютер
13	Побуждение подростков к занятиям различными видами спорта.	1			компьютер
14	Виды спорта.	1			компьютер
15	Каким видом спорта заняться.	1			альбомы, карандаш и
4. Режим дня – 10 часов.					
16-17	Основные компоненты режима дня.	2			компьютер
18-19	Влияние соблюдения режима дня.	2			компьютер
20-21	Секреты хорошего настроения.	2			мяч
22-23	Самочувствие, здоровье, настроение.	2			мяч

24-25	Влияние погоды на здоровье.	2			плакат
5. Гимнастика– 9 часов.					
26-27	Охрана труда на занятиях гимнастикой.	2			скакалка
28-29	Значение гимнастических упражнений.	2			скакалка
30-31	Строевые упражнения.	2			мяч
32-33	Ритмическая гимнастика.	2			мяч
34	Мы – гимнасты!	1			мяч

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение :

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М., 2002;
2. Вайнруб Е.М., Основные принципы гигиенического нормирования учебной и трудовой нагрузки школы. Автореферат диссертации доктора медицинских наук. Днепропетровск, 1971;
3. Васильева Н.В. Познавательная компетенция подростков как условие 12 повышения эффективности обучения без ущерба для здоровья, Материалы V международного конгресса валеологов, СПб, 2007;
4. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М., 2007;
5. Доскин В.А., Глушкова Е.К., Сорокина Т.Н. Психофизиологическое развитие и состояние психического здоровья детей и подростков, М., 1987;
6. Ермолаева М.Г. Игра в образовательном процессе, СПб, 2007;
7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр . – М., 2007;
8. Колбанов В.В. Валеологический практикум, СПб, 2005;
9. Коробков А.В. Двигательный режим и здоровье. М., 1972;
10. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения . – М., 2003