Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» составлена для обучающихся 1Б класса, обучающихся по АОП 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 начального общего образования(ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2).
- Федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ на 2021-2022 учебный год;
- учебного плана ОКОУ «Дмитриевская школа-интернат» на 2021-2022 учебный год;
- положения о составлении рабочей программы учебного курса плана ОКОУ «Дмитриевская школа-интернат» на 2021-2022 учебный год.

В течение учебного года возможна корректировка распределения ча сов: в случае выпадения даты урока на праздничный день, переноса Правительства 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.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая

образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

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 ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Цели и задачи программы:

Цель программы : формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения.

Задачи:

- формировать представления о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- формировать навыки конструктивного общения;

- формировать потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

- обучить правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Планируемые результаты освоения программы:

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» является формирование следующих умений:

- ***определять*** и ***высказывать*** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- впредложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, ***делать выбор,*** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- ***определять*** *и* ***формулировать*** цель деятельности на уроке с помощью учителя.

- ***проговаривать*** последовательность действий на уроке.

- учить ***высказывать*** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить ***работать*** по предложенному учителем плану.

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- учиться совместно с учителем и другими учениками ***давать*** эмоциональную ***оценку*** деятельности класса на уроке.

- средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- делать предварительный отбор источников информации: ***ориентироваться*** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

- добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

- перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всего класса.

- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

- средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

- ***слушать*** и ***понимать*** речь других.

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Место предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом ОКОУ «Дмитриевская школа-интернат» рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению в 1 Б классе реализуется в объеме 1 часа в неделю, 33 часа в год.

Содержание программы.

Содержание программы внеурочной деятельности « Будь здоров!» отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное

влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

Содержание программы отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы

Требования к уровню подготовки обучающихся:

Обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- основы рационального питания;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- основы развития познавательной сферы;

- свои права и права других людей;

- общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- различать “полезные” и “вредные” продукты;

- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;

- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;

- заботиться о своем здоровье;

- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела.	Количество часов
1.	«Вот мы и в школе».	4
2.	Питание и здоровье	5
3.	Моё здоровье в моих руках	14
4.	Чтоб забыть про докторов	5
5.	Я и моё ближайшее окружение	3
6.	«Вот и стали мы на год взрослей»	2
	Всего	33

Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела и темы	Кол-во часов	Дата		Оборудование
			план.	факт.	
1.	***«Вот мы и в школе»*** Дорога к доброму здоровью	1	03.09		Презентация по теме занятия, иллюстративный материал, раскраски.
2.	Весёлые физминутки	1	10.09		Презентация по теме занятия, иллюстративный материал, раскраски.
3.	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1	17.09		Презентация по теме занятия, иллюстративный материал, раскраски.
4.	В гостях у доктора Айболита	1	24.09		Иллюстративный материал, раскраски.
5.	***Питание и здоровье*** Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	01.10		Иллюстративный материал, раскраски.
6.	Культура питания Приглашаем к чаю	1	08.10		Презентация по теме занятия, иллюстративный материал,

					раскраски.
7.	Ю.Тувим «Овощи» (приготовление овощного салата)	1	15.10		Презентация по теме занятия, иллюстративный материал, раскраски.
8	Как и чем мы питаемся	1	22.10		Презентация по теме занятия, иллюстративный материал, раскраски, разрезные картинки для работы в парах.
9.	Красный, жёлтый, зелёный	1	29.10		Презентация по теме занятия, иллюстративный материал, раскраски, разрезные картинки для работы в парах.
10.	***Моё здоровье в моих руках*** Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим.	1	12.11		Презентация по теме занятия, иллюстративный материал, раскраски, разрезные картинки для работы в парах.
11	Полезные и вредные продукты.	1	19.11		Презентация по теме занятия, иллюстративный материал, раскраски, разрезные картинки для работы в парах.
12	Полезные и вредные продукты.	1	26.11		Презентация по теме занятия, иллюстративный

					материал, раскраски, разрезные картинки для работы в парах.
13.	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1	03.12		Иллюстративный материал, раскраски.
14.	Как обезопасить свою жизнь	1	10.12		Иллюстративный материал, раскраски.
15.	«Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»	1	17.12		Иллюстративный материал, раскраски.
16.	В здоровом теле здоровый дух	1	24.12		Презентация по теме занятия, иллюстративный материал, раскраски, разрезные картинки для работы в парах.
17.	Я в школе и дома	1	14.01		Презентация по теме занятия, иллюстративный материал, раскраски, разрезные картинки для работы в парах.
18.	Мой внешний вид –залог здоровья	1	21.01		Презентация по теме занятия, иллюстративный материал, раскраски, разрезные картинки для работы в парах.
19.	Зрение – это сила	1	28.01		Презентация по теме занятия, иллюстративный материал, раскраски, разрезные

					картинки для работы в парах.
20.	Осанка – это красиво	1	04.02		Презентация по теме занятия, иллюстративный материал, раскраски, разрезные картинки для работы в парах.
21.	Весёлые переменки	1	11.02		Иллюстративный материал, раскраски.
22.	Здоровье и домашние задания	1	18.02		Иллюстративный материал, раскраски.
23.	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1	25.02		Иллюстративный материал, раскраски.
24.	***Чтоб забыть про докторов*** «Хочу остаться здоровым».	1	04.03		Иллюстративный материал, раскраски.
25.	Вкусные и полезные вкусности	1	11.03		Презентация по теме занятия, иллюстративный материал, раскраски, разрезные картинки для работы в парах.
26.	Вкусные и полезные вкусности	1	18.03		Презентация по теме занятия, иллюстративный материал, раскраски, разрезные картинки для работы в парах.
27.	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1	01.04		Презентация по теме занятия,

					иллюстративный материал, раскраски, разрезные картинки для работы в парах.
28.	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	1	08.04		Презентация по теме занятия, иллюстративный материал, раскраски, разрезные картинки для работы в парах.
29.	***Я и моё ближайшее окружение*** Моё настроение. Выставка рисунков «Моё настроение»	1	15.04		Презентация по теме занятия, иллюстративный материал, раскраски, разрезные картинки для работы в парах.
30.	Вредные и полезные привычки	1	22.04		Иллюстративный материал, раскраски.
31.	Вредные и полезные привычки	1	29.04		Иллюстративный материал, раскраски.
32.	***«Вот и стали мы на год взрослей»*** Опасности летом (просмотр видео фильма)	1	13.05		Иллюстративный материал, раскраски
33.	Первая доврачебная помощь	1	20.05		

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф».

2018.- 205 с.

2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса Начальная школа – 2019 – № 12 – С. 3–6.

3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО,

2017 г. - / Мастерская учителя.

4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2017 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)

5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2019. - 85 с.

6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий

// Начальная школа – 2017. – № 11. – С. 75–78.

7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2018. – 124 с.

8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников.

– М.: ВАКО, 2017 г. – / Мастерская учителя.

9. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского

отдыха.

10. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2019. – 112 с.

11. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и

школы. М.: АРКТИ, 2018. – 268 с.

12. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа,

№1 - 2019, с.57.