

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Утверждено
протоколом педагогического совета
№ ____ от «__» 2022 г.
Приказ № ____ от «__» 2022 ____
г.
Директор школы-интернат

Мартынова Л. Р..

**Рабочая программа внеурочной деятельности
Спортивно-оздоровительного направления
«Здоровей-ка»
для учащихся 7 класса
Составитель: Галимуллина Р.А., воспитатель**

Согласовано:

Зам. директора по УР _____ Шарифуллина И.Б.

Рассмотрено:

на заседании ШМО, протокол № ____ от ____ 2022 г.
Руководитель ШМО _____ Л.Ю. Сайфутдинова

Альметьевск, 2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного пр.№ 1897 МО и Н РФ от 17.12.2010 ред. Приказов МО и Н РФ от 29.12.2014 N 1644, от 31.12.2015 N 1577);
3. приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
4. Методических рекомендаций Министерства просвещения РФ по организации внеурочной деятельности от 05.07.2022г;
5. Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
6. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
7. Постановления СП 2.4.3648-20; «Об утверждении санитарных правил «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения ,отдыха оздоровления детей и молодежи»
8. СанПиН 1.2.3685-21; «Гигиенические нормативы требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среди обитания»;
9. Учебного плана ГБОУ «Альметьевская школа – интернат для детей с оздоровительными возможностями здоровья» на 2022-2023 год;
10. Адаптированной образовательной программы основного общего образования ГБО «Альметьевская школа – интернат для детей с ОВЗ» (6.2);
11. Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов дисциплин ГБОУ «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» на 2022-2023 учебный год;
12. Рабочей программы воспитания ГБОУ «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Общая характеристика.

Современное, быстро развивающееся образование предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Это обязывает 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.

Очень важно сегодня не только подготовить ребенка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически, но и научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни.

Актуальность программы внеурочной деятельности «Здоровей-ка» обусловлена требованиями ФГОС и направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья школьника.

Программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса.

Программа включает следующие структурные элементы:

пояснительную записку;

учебно-тематический план;

основное содержание с указанием числа часов, отводимых на изучение курса внеурочной деятельности;

планируемые результаты;

результативность изучения программы;

перечень методического обеспечения; список литературы;

календарно-тематическое планирование.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно- оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно - образовательного процесса в школе.

Цель программы: создание условий для мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, формирование потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Задачи:

1. формировать установки на ведение здорового образа жизни;
2. развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
3. обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
4. формировать представления о факторах, оказывающих влияние на здоровье – правильном питании и его режиме, рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни, влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
5. развивать навыки конструктивного общения;
6. обучать правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
7. обучать умению оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему;
8. научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Планируемые результаты

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- осознавать и распространять информацию о необходимости ведения здорового образа жизни;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- уметь оценивать ситуацию на основе общечеловеческих и российских ценностей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Познавательные

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- формулировать цепочки правил;

- представлять информацию в различных формах: текст, таблица, схема, план, презентация;

- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

Регулятивные

- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;

- уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- овладение составляющими проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, делать выводы и заключения, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;

- умение анализировать и оценивать информацию и результаты собственного труда;

Коммуникативные

- умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.

- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- умение организовывать самостоятельную деятельность, деятельность в группе и выступать в роли участника, организатора.

Предметные результаты

знать:

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

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека; • основы рационального питания;

- влияние режима питания на здоровье;

- правила оказания первой помощи;

- и соблюдать 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;

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- использовать средства профилактики ОРВИ, клещевого энцефалита;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при отравлении, укусах насекомых, клещей, змей;
- находить выход из стрессовых ситуаций.

Формы и режим занятий:

Программа предназначена для обучающихся 7 класса. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

Формы проведения занятия: беседы, игры, тесты и анкетирование, просмотр тематических видеофильмов, компьютерных презентаций, экскурсии, прогулки на свежем воздухе.

Результативность

№ п/п	Название и форма мероприятия	Предполагаемый результат	Сроки проведения
1	Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	Знание основных витаминов, их роль в организме и продуктов питания, в которых содержатся витамины	Октябрь
2	Выставка поделок из природного материала.	Умение использовать различный природный материал для изготовления поделок.	Январь – февраль
3	Игра–викторина для 5 классов «Мода и школьные будни»	Умение организовывать и проводить со сверстниками тематические викторины	Март-апрель
4	Викторина для учащихся 5 классов «Здоровым быть здорово!»	Закрепление приобретенных знаний по ведению ЗОЖ	Май

Содержание программы

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение	1	2	3
2	Питание и здоровье	3	2	5
3	Мое здоровье в моих руках	6	6	12
4	Я в школе и дома	3	3	6
5	Я и моё ближайшее окружение	1	2	3
6	Первая доврачебная помощь	1	2	3
7	Заключение. Проект «Дерево здоровья»	-	2	2
8	Итого:	12	22	34

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся среднего звена школы, исходя из этого предполагается следующее распределение часов:.

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема	Кол- во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Дата проведения	
				план	Факт
	Введение	3			
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1	Беседа. Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Правила личной гигиены. Определение понятия «личная гигиена». Соблюдение правил личной гигиены: уход за телом, ногтями, волосами, зубами. Соблюдение правил личной гигиены в общественных местах.	06.09.	
2	Физическая активность и здоровье.	1	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений для утренней гимнастики. Выполнение комплекса упражнений на разные группы мышц. Подвижные игры на свежем воздухе.	13.09.	
3	Выпуск санитарного бюллетеня о здоровом образе жизни.	1	Практическое занятие Планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватное оценивание своей деятельности, умение контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других	20.09.	
	Питание и здоровье	5			

4	Правильное питание – залог здоровья.	1	Беседа. Основы правильного питания. Определение понятий «пищевые продукты», «питательные вещества», функции питательных веществ. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Значение жидкости для организма человека. Вредные и полезные привычки в питании.	27.09.	
5	Секреты здорового питания.	1	Беседа. Гигиенические условия нормального пищеварения. Самые полезные продукты. Понятие «витамины». Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Биологическая роль витаминов и их практическое значение для здоровья человека. Недостаток и избыток витаминов в организме.	04.10.	
6	Культура питания. Этикет. Занятие-чаепитие «Приглашение к чаю».	1	Практическое занятие. Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Влияние сервировки стола, внешнего вида и качества приготовленной пищи на аппетит. Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть.	11.10.	
7	Бабушкины рецепты.	1	Беседа. Кулинарные традиции и предпочтения современности и прошлого. Как питались люди на Руси и в России. Кухни разных народов. Вкусные традиции моей семьи. Вкусные и полезные угощения.	18.10	
8	Конкурс рисунков «Витамины – наши друзья и помощники».		Творческая работа. Умение представить и защитить свою работу	25.10.	
Мое здоровье в моих руках		12			
9	Влияние окружающей среды на здоровье человека.	1	Беседа. Чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.	.08.11	
10	Домашняя аптечка.	1	Посещение мед. кабинета ФАП Понятие «аптечка». Лекарственные и перевязочные материалы, которыми комплектуется аптечка первой медицинской помощи. Работа с аптечкой первой медицинской помощи.	15.11	
11	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Составление режима дня подростка.	1	Практическое занятие. Понятие «режим дня», «работоспособность». Правильная организация режима дня – залог здоровья. Чередование умственного и физического труда. Полезные привычки. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать свою деятельность, вносить корректировку, уметь контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других	22.11.	
12	Профилактика заболеваний зубов.	1	Беседа. Гигиена полости рта. Меры, необходимые для профилактики зубных болезней. Вредные привычки, способствующие повреждению и 8 заболеваниям зубов. Основные гигиенические правила, способствующие сохранению здоровья полости рта.	29.11	
13	Влияние погоды на здоровье.	1	Беседа. Как уберечь себя от простудных заболеваний. Причины заболеваний ОРВИ и гриппом, пути передачи вируса, признаки заболевания, меры предосторожности. Закаливание в домашних условиях. Правила закаливания	06.12	

			организма, правила обтирания. Правила соблюдения личной гигиены во время физических занятий.		
14	Береги зрение смолоду. Гимнастика для глаз.	1	Беседа. Практическое занятие. Основные формы нарушения зрения у учащихся и их профилактика. Гигиена зрения: правила работы с текстом, освещение рабочего места. Гимнастика для глаз. Гигиенические нормативы, их значение для глаз при пользовании компьютером, телевизором. Аутотренинг зрения. Экологические факторы, благоприятствующие зрению и вызывающие дискомфорт. Травмы глаза, их предупреждение, меры первой доврачебной помощи. Гимнастика для глаз.	13.12.	
15	Как избежать искривления позвоночника. Правильная осанка. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.	1	Практическое занятие Целебная сила движений (упражнения для снятия напряжения с мышц). Нарушение осанки и как его избежать. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.	20.12.	
16	Сон и его значение для здоровья человека.	1	Беседа. Зачем человеку сон и сколько нужно спать. От чего зависит полноценный сон. Гигиена сна.	27.12.	
17	Личная безопасность школьника	1	Беседа. Правила безопасного поведения дома, в школе, в общественных местах, у водоемов. Соблюдение правил пожарной и дорожной безопасности.	10.01.	
19	Экскурсия «Природа – источник здоровья».	1	Прогулка на свежем воздухе. Значение свежего воздуха, зеленых насаждений для здоровья.	17.01.	
20	Выставка поделок из природного материала.	1	Творческая работа Умение представить и защитить свою работу	24.01.	
Я в школе и дома		6			
21	Мой внешний вид – залог здоровья.	1	Беседа. Гигиена кожи, одежды, обуви. Свет, мой зеркальце, скажи... – советы по уходу за кожей, волосами, ногтями.	31.01.	
22	Создание памятки школьника «Как правильно выполнять домашние задания». Здоровье и домашние задания.	1	Практическое занятие. Как правильно выполнять домашние задания. Чередование умственного труда и отдыха. Переутомление и утомление.	07.02.	
23	Понятия «внимание», «работоспособность».	1	Игровые задания: «Найди одинаковые предметы», «Найди отличия». Произвольное и непроизвольное внимание. Значение внимания в жизни человека, влияние на успехи в учебе.	14.02.	
24	Шалости и травмы в школе и дома.	1	Беседа. Правила безопасного поведения в школе и дома. Первая медицинская помощь при различных травмах.	21.02.	
25	Компьютер — друг или враг?	1	Беседа. Положительные и отрицательные стороны компьютера. Безопасный компьютер. Основные правила при работе с компьютером	28.02.	
26	Игра-викторина «Мода и школьные будни»	1	Игра-викторина Школьная форма обязывает. Одежда и обувь в школу. Модные акценты, модные идеи: пирсинг.	07.03.	
Я и мое ближайшее окружение		3			

27	Посеешь характер – пожнешь судьбу. Тест. «Какой у меня характер».	2	Беседа. Тест. Понятия «характер», «темперамент». Черты и свойства характера, темперамента. Общительность как черта характера. Правило: избавляться от вредных качеств и развивать лучшие. Тест «Какой у меня характер»	14.03 21.03.	
28	В дружбе сила Понятие «дружба». Дружбой надо дорожить.	1	Беседа. Игра. Психогимнастика «Я желаю тебе...» Игра «Закончи предложение» (друг – это тот, кто...) Формирование правил, законов дружбы.	04.04.	
29	Создание правил крепкой дружбы.	1	Творческая работа. Умение представить и защитить свою работу	11.04.	
	Первая доврачебная помощь	3			
30	Первая помощь при отравлениях.	2	Беседа. Работа с дидактическим материалом Отравления некачественными продуктами, ядовитыми грибами, растениями. Первая помощь при пищевых отравлениях. Профилактика отравлений.	18.04 25.04.	
31	Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей. Создание памяток: «Осторожно клещи!».	1	Беседа. Работа с дидактическим материалом. Творческая работа Признаки укусов насекомых, клещей, змей. Правила, которые необходимо соблюдать, собираясь в лес. Оказание первой помощи пострадавшему от укусов насекомых, клещей, змей.	02.05.	
32	Лекарственные растения на службе человека.	1	Беседа. Работа с дидактическим материалом. Лекарственные растения Республики Мордовия. Какими лечебными свойствами обладают лекарственные растения? Правила заготовки лекарственного сырья. Почему некоторые ядовитые растения являются лекарственными?	16.05.	
	Заключение	2			
33	Создание проекта «Дерево здоровья».	1	Творческая работа. В течение всего курса обучения по внеурочной деятельности учащиеся создают элементы дерева корни, ветви, листья (составляющие здоровья и здорового образа жизни), занятия являются заключительными и дают возможность рефлексии за весь учебный год. Учащиеся создают свое дерево здоровья, руководствуясь принципом «знаю, могу, делаю».	23.05.	
34	Защита проекта «Дерево здоровья».	1	Творческая работа Умение представить и защитить свою работу	30.05.	

Система оценки достижения результатов внеурочной деятельности.

Оценка достижений результатов внеурочной деятельности осуществляется на 3-х уровнях:

- представление коллективного результата деятельности группы обучающихся (совместный праздник с родителями и детьми);
- индивидуальная оценка результатов внеурочной деятельности каждого обучающегося на основании опроса детей и родителей на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- заполнение дневника самонаблюдения.

Лист корректировки рабочей программы

