

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Лиховская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена  
на заседании  
протокол № 1  
от 16.08 2020 г.  
рук. ЦМО

Согласовано  
С МС  
14.08 2020 г.  
Председатель МС

Принята  
Педагогическим Советом  
протокол № 1 от 14.08 2020 г.

Утверждаю  
Директор школы: МММ  
/Журавлева Н.В./  
Приказ № 148 от 14.08 2020 г.



## Адаптированная рабочая программа

по внеурочной деятельности «ЗОЖ»

класс 7

количество часов в год - 34, в неделю – 1 час

Составитель: Радчук Л.И.

х. Лихой

2020 – 2021 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Адаптированная рабочая программа по внеурочной деятельности «ЗОЖ» для учащихся 7 класса составлена на основе основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ Лиховской СОШ, учебного плана МБОУ Лиховской СОШ на 2020 – 2021 учебный год среднего общего образования, годового календарного учебного графика МБОУ Лиховской СОШ, федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования о внеурочной деятельности школьников

В соответствии с учебным планом программа рассчитана на 1 час в неделю, 35 учебных недели в год. В соответствии с годовым календарным графиком и расписанием занятий в МБОУ Лиховской СОШ на 2020 – 2021 учебный год, рабочая программа реализуется за 34 учебных часа и обеспечит рациональное распределение учебного материала.

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий. Категория обучающихся с ЗПР—наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений —от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости. Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Данная программа направлена на создание условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта через социально-педагогическую поддержку в сохранении и укреплении физического, психического и социального здоровья обучающихся, формирование основ здорового и безопасного образа жизни.

Примерные основные направления коррекционной работы при реализации учебных программ:

1. Выбор индивидуального темпа обучения
2. Стимуляция познавательных процессов
3. Гармонизация психоэмоционального состояния
4. Формирование навыков самоконтроля
5. Повышение уверенности в себе
6. Формирование продуктивных взаимоотношений с окружающими
7. Повышение социального статуса ребёнка в коллективе

**Срок реализации программы 1 год.**

### **Результаты освоения курса.**

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.

**Личностными** результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся является формирование следующих умений:

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

В предложенных 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 по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **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 занятиях.

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

#### **Познавательные УУД:**

Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

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

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### **Коммуникативные УУД:**

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.

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.

### **Оздоровительные результаты программы:**

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 обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

### **Содержание изучаемого курса.**

#### **Гигиена и здоровье. – 8 ч**

Вводное занятие. – 1 ч

Что такое здоровье? – 1 ч

Понятие о гигиене. Чистота залог здоровья. – 1 ч

Как сохранить улыбку здоровой? – 1 ч

Режим дня, необходимость его соблюдения. – 1 ч

Активный и пассивный отдых. – 1 ч

Сон лучшее лекарство. – 1 ч

Борьба со стрессом. – 1 ч

#### **Вредные привычки. – 4 ч**

Невидимые враги человека. Курение. Алкоголь. – 1 ч  
Невидимые враги человека. Нецензурные слова. – 1 ч  
Наркотики – что это? – 1 ч  
Я выбираю здоровье. – 1 ч

### **Питание и здоровье. – 2 ч**

Здоровая пища для всей семьи. Как следует питаться? – 1 ч  
Значение витаминов для организма человека. – 1 ч

### **Если хочешь быть здоров! – 4 ч**

Закаливание солнцем, воздухом, водой. – 1 ч  
Телевидение, видео, компьютерные игры. – 1 ч  
Утренняя зарядка. – 1 ч  
Гиподинамия – что это такое? – 1 ч

### **Безопасное поведение . – 3 ч**

Безопасное поведение на дороге. – 1 ч  
Безопасное поведение в криминогенной обстановке. - 1 ч  
Безопасное поведение в лесу. – 1 ч

### **Первая помощь. – 7 ч**

Первая помощь при ранениях. – 1 ч  
Первая помощь утопающему. – 1 ч  
Первая помощь при отравлениях. – 1 ч  
Первая помощь при отравлении лекарственными препаратами. – 2 ч  
Первая помощь при обморожениях. – 1 ч  
Поведение на льду. – 1 ч

### **Здоровье и спорт. – 6 ч**

Влияние спорта на здоровье человека. – 2 ч  
Подвижные игры. – 3 ч  
Русские народные игры. – 1 ч

**Календарно – тематическое планирование**

**1 час в неделю, всего 34 часов.**

№	Разделы программы и темы занятий.	Кол-во часов	Виды деятельности	Форма занятий.	Дата	
					план	факт
<b>Гигиена и здоровье. – 8 ч</b>						
1.	Вводное занятие.	1 ч	Слушание рассказов учителя.	Беседа.	02.09.	
2.	Что такое здоровье?	1 ч	Ответы на вопросы. Составление диалогов.	Дискуссия.	09.09.	
3.	Понятие о гигиене. Чистота залог здоровья.	1 ч	Обсуждение основных навыков ухода за собой.	Рассказ учителем. Показ презентаций.	16.09.	
4.	Как сохранить улыбку здоровой?	1 ч	Рассказ, объяснение. Ответы на вопросы.	Беседа – рассуждение проблем с зубами.	23.09.	
5.	Режим дня, необходимость его соблюдения.	1 ч	Беседа. Творческая работа. Изготовление памятки.	Рассказ учителем.	30.09.	
6.	Активный и пассивный отдых.	1 ч	Слушание. Обсуждение просмотренного материала.	Рассказ учителем. Презентация.	07.10.	
7.	Сон лучшее лекарство.	1 ч	Дискуссия.	Показ видеоматериала.	14.10.	
8.	Борьба со стрессом.	1 ч	Обсуждение понятия «стресс» и как с ним бороться.	Рассказ учителем.	21.10.	
<b>Вредные привычки. – 4 ч</b>						
9.	Невидимые враги человека. Курение. Алкоголь.	1 ч	Просмотр видеоматериала о вреде курения и алкоголя. Проблемно-ценностное общение.	Организация и использование тематических материалов	28.10.	

10.	Невидимые враги человека. Нецензурные слова.	1 ч	Составление диалога. Творческая работа. Плакат: «Учимся говорить красиво».	Беседа – обсуждение. Варианты решения проблемы.	11.11.	
11.	Наркотики – что это?	1 ч	Просмотр видеофильма.	Рассказ учителем о распространенных видах наркотиков и как они влияют на организм.	18.11.	
12.	Я выбираю здоровье.	1 ч	Творческая работа. Разработка и изготовление буклета.	Самостоятельная, групповая работа.	25.11.	
<b>Питание и здоровье. – 2 ч</b>						
13.	Здоровая пища для всей семьи. Как следует питаться?	1 ч	Обсуждение. Ответы на вопросы.	Показ презентации.	02.12.	
14.	Значение витаминов для организма человека.	1 ч	Чтение научных статей. Дискуссия.	Самостоятельная работа. Беседа по теме.	09.12.	
<b>Если хочешь быть здоров! – 4ч</b>						
15.	Закаливание. закаливание солнцем, воздухом, водой.	1 ч		Рассказ учителем.	16.12.	
16.	Телевидение, видео, компьютерные игры.	1 ч	Ответы на вопросы. Дискуссия.	Беседа – обсуждение проблемы современных школьников.	23.12.	
17.	Утренняя зарядка.	1 ч	Обсуждение и демонстрация упражнений.	Беседа. Творческая работа.	13.01.	
18.	Гиподинамия – что это такое?	1 ч	Слушание. Обсуждение.	Рассказ учителем с обобщением.	20.01.	
<b>Безопасное поведение . – 3 ч</b>						

19.	Безопасное поведение на дороге.	1 ч	Ответы на вопросы. Обсуждение.	Дискуссия. Рассказ о правилах поведения на дороге.	27.01.	
20.	Безопасное поведение в криминогенной обстановке.	1 ч	Обсуждение. Просмотр иллюстраций.	Показ иллюстрированных плакатов.	03.02.	
21.	Безопасное поведение в лесу.	1 ч	Дискуссия. Просмотр презентации.	Показ презентации.	10.02.	
<b>Первая помощь. – 7 ч</b>						
22.	Первая помощь при ранении.	1 ч	Обсуждение. Просмотр наглядного материала.	Рассказ учителем. Просмотр картинок.	17.02.	
23.	Первая помощь утопающему.	1 ч	Просмотр картинок.	Рассказ учителем.	24.02.	
24.	Первая помощь при отравлениях.	1 ч	Просмотр картинок.	Рассказ учителем.	03.03.	
25. 26.	Первая помощь при отравлении лекарственными препаратами.	2 ч	Творческая работа. Изготовление памятки при различных видах отравления.	Организация и помощь в творческой работе.	10.03. 17.03.	
27.	Первая помощь при обморожениях.	1 ч	Беседа. Просмотр иллюстраций.	Показ видеоматериала об оказании помощи.	07.04.	
28.	Поведение на льду.	1 ч	Просмотр и обсуждение презентации. Рассказы историй из жизни.	Показ презентации.	14.04.	
<b>Здоровье и спорт. – 6 ч</b>						
29. 30.	Влияние спорта на здоровье человека.	2 ч	Просмотр видеоматериала.	Мини-лекция с использованием видеоматериала.	21.04. 28.04.	

31. 32. 33.	Подвижные игры.	3 ч	Досугово-развлекательная.	Изучение техники некоторых игр.	05.05. 12.05. 19.05.	
34.	Русские народные игры.	1 ч	Спортивно-оздоровительная деятельность, досугово-развлекательная.	Показ презентации. Обсуждение. Выбор и разучивание одной из игр.	26.05.	
	<b>Итого:</b>	<b>34 ч</b>				

