

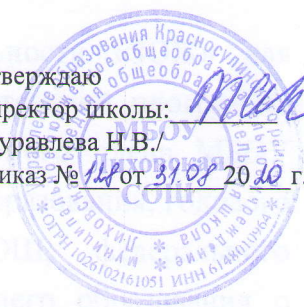
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лиховская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена
на заседании
протокол № 1
от 26.08.2020 г.
рук. ШМО
[подпись]

Согласовано
С МС
27.08.2020 г.
Председатель МС
[подпись]

Принята
Педагогическим Советом
протокол № 1 от 28.08.2020 г.

Утверждаю
Директор школы: [подпись]
/Журавлева Н.В./
Приказ № 118 от 31.08.2020 г.



Адаптированная рабочая программа

по внеурочной деятельности «ЗОЖ»

класс 8 «а»

количество часов в год - 33, 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 8 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 33 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.

Введение (5ч)

Введение.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая активность и здоровье. Кросс «Здравствуй осень».

«Герои спорта. Кто прославлял страну».

«День здоровья».

Питание и здоровье (5ч)

Питание необходимое условие для жизни человека.

Здоровая пища для всей семьи.

Секреты здорового питания.

Питание нашего времени.

Конкурс рисунков: «Витамины».

Моё здоровье в моих руках. (14ч)

«Профилактика вирусной инфекции».

«Если хочешь быть здоров...»

«Зависимость – это...»

«ВИЧ – чума 21 века»

«Зимние забавы».

«Шкала здоровья».

«Активный ли я?»

«Человек привычки – человек воли».

«Я и мои привычки».

«Сильный и смелый...»

Первая доврачебная помощь. (5ч)

Первая помощь пострадавшему.

Изготовление памяток.

Коллективный плакат «Здоровый образ жизни».

Выставка работ «Здоровый образ жизни».

«Весенний кросс».

«Вот и стали мы на год взрослей». (5ч)

«Опасности летом». Инструктаж.

Изготовление памяток «Правила поведения на дорогах».

Самое важное – Здоровье человека.

Викторина по правилам ПДД

Календарно – тематическое планирование

1 час в неделю, всего 33 часа.

№ п/п	Разделы программы и темы занятий.	Кол -во часо в	Виды деятельности.	Форма занятий.	Дата	
					план	факт
	Введение 5ч					
1	Введение.	1	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя.	Беседа.	01.09.	
2	Здоровье и здоровый образ жизни.	1	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя.	Беседа.	08.09.	
3	Физическая активность и здоровье. Кросс «Здравствуй осень».	1	Выполнение заданий.	Кросс.	15.09.	
4	«Герои спорта. Кто прославлял страну».	1	Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов.	Презентация.	22.09.	
5	«День здоровья».	1	Прослушивание рассказа учителя.	Экскурсия.	29.09.	

	Питание и здоровье (5ч)					
6	Питание необходимое условие для жизни человека.	1	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов.	Беседа.	06.10.	
7	Здоровая пища для всей семьи.	1	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов.	Беседа.	13.10.	
8	Секреты здорового питания.	1	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов.	Беседа.	20.10.	
9	Питание нашего времени.	1	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений	Беседа.	27.10.	

			своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов.			
10	Конкурс рисунков: «Витамины»	1	Выполнение творческой работы.	Творческая работа.	10.11.	
	Моё здоровье в моих руках (14ч)					
11	«Профилактика вирусной инфекции».	1	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов.	Беседа.	17.11.	
12	«Если хочешь быть здоров...»	1	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов.	Беседа.	24.11.	
13-14	«Зависимость – это...».	2	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за	Беседа.	01.12. 08.12.	

			демонстрациями учителя.			
15	«ВИЧ –чума 21 века»	1	Прослушивание рассказа учителя. Просмотр тематических фильмов.	Беседа.	15.12.	
16-17	«Зимние забавы».	2	Подготовка к мероприятию. Проведение мероприятия.	Праздник.	22.12. 12.01.	
18	«Шкала здоровья».	1	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя.	Беседа.	19.01.	
19	«Активный ли я».	1	Выполнение заданий.	Тест.	26.01.	
20	«Человек привычки – человек воли».	1	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя.	Беседа.	02.02.	
21	«Я и мои привычки».	1	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя.	Беседа.	09.02.	
22 23 24	«Сильный и смелый...»	3	Подготовка к спортивному празднику.	Спортивный праздник.	16.02. 02.03.	

			Проведение спортивного мероприятия.		09.03.	
	Первая доврачебная помощь (5ч)					
25 26	Первая помощь пострадавшему.	2	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя.	Беседа, работа с дидактическим материалом.	16.03. 06.04.	
27	Изготовление памяток.	1	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя.	Беседа, работа с дидактическим материалом.	13.04.	
28	Коллективный плакат «Здоровый образ жизни».	1	Выполнение практического задания.	Творческая работа.	20.04.	
29	Выставка работ «Здоровый образ жизни».	1	Выполнение практического задания.	Творческая работа.	27.04.	
30	«Весенний кросс».		Выполнение заданий.	Кросс.	04.05.	
	Вот и стали мы на год взрослей (5ч)					
31	«Опасности летом». Инструктаж.	1	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя.	Беседа. Творческая работа.	11.05.	

32	Изготовление памяток «Правила поведения на дорогах».	1	Прослушивание рассказа учителя. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя.	Беседа. Творческая работа.	18.05.	
33	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?»	1	Выполнение заданий.	Тест.	25.05.	
	Итого:	33				

18.02	Бездел Творческая работа	Проектирование дворка участка Проектирование в здании интерактив электронных технологий на демонстрацион участке	1	Проектирование дворка «Проекти рование на дворке»	32
23.02	Тест	Проектирование участка	1	Проектирование дворка «Проекти рование на дворке»	33
			32		

В данном документе
пронумеровано
прошито и скреплено
печатью 11

листов (одна страница)

Директор школы

Журавлева Н.В.

