

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Анжеро-Судженского городского округа  
«Основная общеобразовательная школа № 8»**

Приложение к АООП НОО учащихся с ОВЗ (с  
ЗПР. Вариант 7.2)

Приказ от 01.09.2020г. № 151

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Будь здоров»  
(для обучающихся с ОВЗ, вариант 7.2.)**

**Направление:** спортивно-оздоровительное

**Срок реализации:** 1 год

Разработчик программы:  
Огородников В.Г.,  
учитель физической культуры

Анжеро-Судженск

2020

**Содержание**

1	Результаты освоения курса внеурочной деятельности	3
2	Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	5
3	Тематическое планирование	8

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **1.1. Личностные результаты:**

- 1) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 2) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 3) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 4) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 5) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 6) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 7) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **1.2. Метапредметные результаты:**

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 3) формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 4) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 5) овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

6) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;

7) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

8) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

9) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

10) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и других) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

11) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

### **Режим дня**

С режимом дня мы друзья. Значение режима дня для человека. Как составить режим дня.

**Формы организации:** беседа, практикум

**Виды деятельности:** познавательная, практическая

### **Закаливание организма**

Закаливание организма, его влияние на организм. Способы закаливания организма: обтирание, обливание, воздушные и солнечные ванны и др. Одежда в разное время года.

Профилактика простудных заболеваний. Гуляем в любую погоду.

**Формы организации:** беседа, ролевая игра, практикум

**Виды деятельности:** познавательная, игровая, практическая

### **Гигиена организма**

Да здравствует мыло душистое... В чистом теле здоровый дух. Правила гигиены: мойте руки чаще, чистите зубы не менее 3-х минут, пользуйтесь только своим полотенцем, имейте чистый носовой платок и др. Средства по уходу за кожей лица и тела: мыло, гель для душа, - как их выбрать. Будь в одежде аккуратен. Вредные привычки: курение – средство разрушения организма.

**Формы организации:** беседа, ролевая игра, мини исследование

**Виды деятельности:** познавательная, игровая, исследовательская

### **Питание**

Витамины. Витамины? Витамины! Здоровое питание, что это значит? Продукты для правильного питания. Сладкоежка. Режим питания. Полезные и вредные продукты, их влияние на наш организм.

**Формы организации:** беседа, экскурсия, ролевая игра

**Виды деятельности:** познавательная, игровая

### **Правила безопасного поведения**

Общие правила безопасного поведения на спортивной площадке и в спортивном зале: выполнять правила проведения спортивных и подвижных игр; избегать столкновений с соперниками, не допускать грубых приемов, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо и др. Оказание первой помощи при травмах. Что делать при ушибах? Как остановить носовое кровотечение?

**Формы организации:** беседа, экскурсия, практикум

**Виды деятельности:** познавательная, практическая

### **Будь здоров без докторов**

Что такое осанка. Нарушение осанки. Профилактика нарушений осанки с помощью физической культуры. О пользе и вреде таблеток Домашняя аптечка. Народная медицина, можно ли следовать её советам? Проект «Бабушкины рецепты»

**Формы организации:** беседа, практикум, проектная мастерская

**Виды деятельности:** познавательная, практическая, проектная

### **Здоровый образ жизни**

Движение-жизнь. Спорт любить – здоровым быть! Виды спорта: лёгкая атлетика, гимнастика, акробатика, лыжный спорт и др. – их характеристика. Значение разных видов спорта для здоровья и развития. Папа, мама, я – спортивная семья.

**Формы организации:** беседа, практикум, соревнование

**Виды деятельности:** познавательная, практическая, игровая

### **Подвижные игры**

Игра, направленная на развитие движения рук: «Верёвочный круг» «Два кольца»

Игры, направленные на совершенствование навыков бега: «К своим флажкам», «Быстро на место!», «Два Мороза», «Пятнашки».

Игры, направленные на воспитание внимания и памяти: «Слушай сигнал!»

«Всё ли на месте», «Вызов номеров», «Отгадай движение».

Игры, направленные на развитие пространственной ориентации: «Чья команда быстрее построится?». «Быстро на место!».

Игра, направленная на совершенствование навыков в прыжках: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде».

Игры, направленные на совершенствование навыков метания мяча на дальность и точность: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».

Игры, направленные на развитие ловкости, координации движений: «Охотник и зайцы», «Не урони шарик», «Бычки» и др.

Подвижные игры разных народов.

Игры Северной Осетии: «Слепой медведь», «Витязи». «Поймай мотылька».

Татарские игры: «Маляр и краски», «Спутанные кони», «Продаем горшки».

Чувашские игры: «В цветы», «Коршун», «Хищник в море».

Украинские игры: «Цвет», «Цапля», «Иголочка-ниточка».

Якутские игры: «Невод», «Ястреб и утки», «Водонос», «Водопой».

Белорусские игры: «Кузнечики», «Хлоп, хлоп, убегай», «Мельница».

Русские народные игры: «Горелки», «Горячее место», «У медведя во бору», «Гуси-

лебеди».

**Формы организации:** игротека

**Виды деятельности:** игровая

### 3. Тематическое планирование

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование тем</b>	<b>Количество часов</b>
1	Режим дня	1
3	Закаливание организма	4
4	Гигиена организма	5
5	Питание	4
7	Правила безопасного поведения	2
8	Будь здоров без докторов	4
9	Здоровый образ жизни	3
10	Подвижные игры	11
<b>Итого</b>		<b>34</b>



