

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Удмуртской Республики
«Новомултанская школа-интернат»

ПРИНЯТО

На педагогическом совете

Протокол № ____ от « ____ » _____ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Л.А.Бушкова

Приказ № _____ от « ____ » _____ 2024 г.

Программа внеурочной деятельности
«Здоровое поколение»
5-9 класс

2024г.

Пояснительная записка

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта об образовании обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденного приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014г. № 1599, адаптированные основные общеобразовательные программы (АООП) реализуются образовательными учреждениями через урочную и внеурочную деятельность.

Рабочая программа внеурочной деятельности ГКОУ УР «Новомултанская школа-интернат» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с учётом, этнических, социально-экономических особенностей нашей области на основе системно-деятельностного и культурно-исторического подходов.

Основными целями внеурочной деятельности являются создание условий для достижения обучающимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, всестороннего развития и социализации каждого обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), создание воспитывающей среды, обеспечивающей развитие социальных, интеллектуальных интересов учащихся в свободное время.

Основные задачи:

коррекция всех компонентов психофизического, интеллектуального, личностного развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей;

развитие активности, самостоятельности и независимости в повседневной жизни;

развитие возможных избирательных способностей и интересов ребенка в разных видах деятельности;

формирование основ нравственного самосознания личности, умения правильно оценивать окружающее и самих себя,

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результата;

расширение представлений ребенка о мире и о себе, его социального опыта;

формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям;

формирование умений, навыков социального общения людей;

расширение круга общения, выход обучающегося за пределы семьи и общеобразовательной организации;

развитие навыков осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими детьми в решении общих проблем;

укрепление доверия к другим людям;

развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания других людей и сопереживания им.

Основные направления и формы организации внеурочной деятельности

К основным направлениям внеурочной деятельности относятся: коррекционно-развивающее, духовно-нравственное, спортивно-оздоровительное, общекультурное, социальное. Содержание коррекционно-развивающего направления регламентируется содержанием соответствующей области, представленной в учебном плане.

Формы организации внеурочной деятельности разнообразны и их выбор определяется общеобразовательной организацией: экскурсии, кружки, секции, соревнования, праздники,

общественно полезные практики, смотры-конкурсы, викторины, беседы, культпоходы в театр, фестивали, игры (сюжетно-ролевые, деловые и т. п.), туристические походы и т. д.

Планируемые результаты внеурочной деятельности

В результате реализации программы внеурочной деятельности должно обеспечиваться достижение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):

- воспитательных результатов — духовно-нравственных приобретений, которые обучающийся получил вследствие участия в той или иной деятельности (например, приобрёл, некое знание о себе и окружающих, опыт самостоятельного действия, любви к близким и уважения к окружающим, пережил и прочувствовал нечто как ценность);
- эффекта — последствия результата, того, к чему привело достижение результата (развитие обучающегося как личности, формирование его социальной компетентности, чувства патриотизма и т. д.).

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трем уровням.

Первый уровень результатов — приобретение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) социальных знаний (о Родине, о ближайшем окружении и о себе, об общественных нормах, устройстве общества, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов – получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, общеобразовательной организации, т. е. в защищённой, дружественной просоциальной среде, в которой обучающийся получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов — получение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) начального опыта самостоятельного общественного действия, формирование социально приемлемых моделей поведения. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося с представителями различных социальных субъектов за пределами общеобразовательной организации, в открытой общественной среде.

Достижение трех уровней результатов внеурочной деятельности увеличивает вероятность появления *эффектов* воспитания и социализации обучающихся. У обучающихся могут быть сформированы коммуникативная, этическая, социальная, гражданская компетентности и социокультурная идентичность.

Переход от одного уровня воспитательных результатов к другому должен быть последовательным, постепенным, а сроки перехода могут варьироваться в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

По каждому из направлений внеурочной деятельности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) могут быть достигнуты определенные воспитательные результаты.

Основные личностные результаты внеурочной деятельности:

- ценностное отношение и любовь к близким, к образовательному учреждению, своему селу, городу, народу, России;
- ценностное отношение к труду и творчеству, человеку труда, трудовым достижениям России и человечества, трудолюбие;

- осознание себя как члена общества, гражданина Российской Федерации, жителя конкретного региона;
- элементарные представления об эстетических и художественных ценностях отечественной культуры.
- эмоционально-ценностное отношение к окружающей среде, необходимости ее охраны;
- уважение к истории, культуре, национальным особенностям, традициям и образу жизни других народов;
- готовность следовать этическим нормам поведения в повседневной жизни и профессиональной деятельности;
- готовность к реализации дальнейшей профессиональной траектории в соответствии с собственными интересами и возможностями;
- понимание красоты в искусстве, в окружающей действительности;
- потребности и начальные умения выразить себя в различных доступных и наиболее привлекательных видах практической, художественно-эстетической, спортивно-физкультурной деятельности;
- развитие представлений об окружающем мире в совокупности его природных и социальных компонентов;
- расширение круга общения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; принятие и освоение различных социальных ролей;
- принятие и освоение различных социальных ролей, умение взаимодействовать с людьми, работать в коллективе;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- способность к организации своей жизни в соответствии с представлениями о здоровом образе жизни, правах и обязанностях гражданина, нормах социального взаимодействия;
- способность ориентироваться в окружающем мире, выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать элементарные решения;
- способность организовывать свою деятельность, определять ее цели и задачи, выбирать средства реализации цели и применять их на практике, оценивать достигнутые результаты;
- мотивация к самореализации в социальном творчестве, познавательной и практической, общественно полезной деятельности.

Программа
Спортивно - оздоровительное направление
«Здоровое поколение»
Пояснительная записка

В настоящее время внеурочная деятельность рассматривается как неотъемлемая часть образовательного процесса в каждом образовательном учреждении, в том числе в специальных (коррекционных) школах обучающихся с ОУ (интеллектуальными нарушениями). Внеурочная деятельность направлена на создание условий для достижения обучающимися с ОУ (интеллектуальной недостаточностью) планируемых результатов основных образовательных программ начального и основного общего образования.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся с ОУ (интеллектуальной недостаточностью) и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся с ОУ (интеллектуальной недостаточностью) к собственному здоровью. 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,

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся с ОУ (интеллектуальными нарушениями) нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся с ОУ (интеллектуальными нарушениями) мотивации на ведение здорового образа жизни, через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей. Через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Исходя из выше изложенного, в целях формирования, сохранения и укрепления здоровья, или воспитания здорового образа жизни обучающихся разработка программы спортивно-оздоровительного направления является крайне актуальной и необходимой.

Цель:

- формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями).

Задачи:

- формировать двигательные умения и навыки обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями);

- развивать двигательные качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, глазомер, ловкость);

- развивать двигательные способности (функции равновесия, координации движений).

В процессе физического воспитания, обучающиеся с УО (интеллектуальными нарушениями) приобретают определенную систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм; осознают свои двигательные действия; получают необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнений, игр.

Занимаясь физическими упражнениями, обучающийся с УО (интеллектуальными нарушениями) закрепляет знания об окружающем, он познает свойства предметов, у него обогащается словарный запас, развивается пространственная ориентировка, память, внимание, мышление, воображение.

В процессе воспитания у обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями) формируются:

потребность в ежедневных физических упражнениях;

умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;

самостоятельность, творчество, инициативность;
самоорганизация, стремление к взаимопомощи.

Кроме того, у обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями) воспитывается стремление к помощи взрослого в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр. Создаются благоприятные условия для воспитания положительных черт характера (организованности, скромности, отзывчивости и т.п.); закладываются нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества за порученное дело, умение заниматься в коллективе); осуществляется воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость, самообладание); прививается культура чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям.

Коррекционно-развивающие задачи направлены:

- на преодоление недостатков двигательной сферы, физического и психического развития обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями);
- развитие коррекции высших психических функций(памяти, внимания, восприятия, мышления) до коррекции недостатков характера, поведения (неуравновешенности, противоречивости, пугливости и неразумного бесстрашия);
- развитие «эмоционального интеллекта», создание в группе продленного дня дружеской атмосферы взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом.

Календарно – тематическое планирование 5 класс

Сроки проведения	Тема	Форма проведения
Сентябрь	1. «Что такое здоровье?».	Беседа
	2. «Подвижные игры на улице».	Спортивная эстафета
	3. «Сороконожка».	Прогулка
	4. «Мой веселый звонкий мяч».	Спортивная игра
Октябрь	1. «Юный – краевед – турист».	Беседа
	2. « Станем сильными и здоровыми».	Беседа
	3. «Делай с нами! Делай как мы! Делай лучше нас!».	Игра - эстафета
	4. «Мы за здоровый образ жизни».	День здоровья
Ноябрь	1. «Угадай, вид спорта».	Спортивно-оздоровительная игра
	2. «Моя семья и физкультура».	Беседа
	3. «Веселые старты».	Соревнование
Декабрь	1. «Три богатыря».	Спортивный час
	2. «Мое здоровье зависит от меня».	Информационное сообщение
	3. «Подвижные игры на свежем воздухе».	Спортивная игра

	4. «Зимние забавы».	Спортивное развлечение
Январь	1. «Кто быстрее?».	Соревнование
	2. «Мужичок с ноготок».	Беседа
	3. «Зимние забавы».	День здоровья
Февраль	1. «Спорт и здоровье».	Игра – эстафета
	2. «Путешествие в страну Спортландия».	Спортивное развлечение
	3. «Сын полка».	Беседа
	4. «Одень спортсменов перед соревнованием».	Конкурс
Март	1. «Физическая культура и рациональное питание».	Викторина
	2. «Самый сильный».	Командная эстафета
	3. «В здоровом теле – здоровый дух».	Прогулка
	4. «Поиграй - ка».	Спартакиада
Апрель	1. «Мы – выбираем здоровье».	День здоровья
	2. «О, спорт – ты мир».	Беседа
	3. «Мы за здоровый образ жизни».	Конкурс рисунков
	4. «Подвижные игры на улице».	Спортивное состязание
Май	1. «Зарничка».	Спортивно-патриотическая игра
	2. «Не урони мяч».	Игра - эстафета
	3. «Азбука здоровья».	Спартакиада
	4. «Играйте вместе с нами».	Спортивный праздник

**Календарно – тематическое планирование
6 класс**

Сроки проведения	Тема	Форма проведения
Сентябрь	1. «Если хочешь быть здоров...».	Беседа
	2. «Ловкач».	Спортивная эстафета
	3. «Подвижные игры на улице».	Прогулка
	4. «Кладоискатели».	Спортивная игра
Октябрь	1. «Юный – краевед – турист».	Туристический слет
	2. «Физкультура и здоровье».	Беседа
	3. «Мы, спортивные ребята».	Игра - эстафета

	4. «Мы за здоровый образ жизни».	День здоровья
Ноябрь	1. «Делай с нами! Делай как мы! Делай лучше нас!».	Спортивно-оздоровительная игра
	2. «Как сделать свое тело гибким и красивым?».	Беседа
	3. «Веселые старты».	Соревнование
	4. «Подвижные игры на свежем воздухе».	Игры
Декабрь	1. «Путешествие в страну здоровья».	Спортивный час
	2. «Сила, ловкость и здоровье».	Информационное сообщение
	3. «Угадай, вид спорта».	Дидактическая игра
	4. «Зимние забавы».	День здоровья
Январь	1. «Саночная эстафета».	Соревнование
	2. «Кто быстрее».	Командная эстафета
	3. «Бережем здоровье»	Беседа
Февраль	1.«Твое здоровье зависит только от тебя».	Беседа
	2.«А, ну-ка мальчики!».	Спортивное развлечение
	3. «Сын полка».	Игра – эстафета
	4. «Не урони мяч».	Конкурс
Март	1. «Я здоровье берегу – сам себе я помогу».	Викторина
	2. «Подвижные игры на свежем воздухе».	Прогулка
	3. «В здоровом теле – здоровый дух».	День здоровья
Апрель	1. «Мы – выбираем здоровье».	Беседа
	2. «О, спорт – ты мир».	Спортивное состязание
	3. «Мы за здоровый образ жизни».	Конкурс рисунков
	4. «Самый сильный».	Игра - эстафета
Май	1. «Зарничка».	Спортивно-патриотическая игра
	2. «Поиграй - ка».	Спартакиада
	3. «Веселый стадион».	Спортивный праздник
	4. «Играйте вместе с нами».	День здоровья

Календарно – тематическое планирование

7 класс

Сроки	Тема	Форма проведения
-------	------	------------------

проведения		
Сентябрь	1. Игры на формирование правильной осанки: «Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки».	Игры
	2.«Твое здоровье зависит только от тебя».	Беседа
	3. «Делай с нами! Делай как мы! Делай лучше нас!»	Спортивная эстафета
	4. «В здоровом теле – здоровый дух»	Спортивное развлечение
Октябрь	1. Полезные и вредные продукты	Беседа
	2.Гигиена правильной осанки	Беседа
	3.«Доброречие».	Спортивно-оздоровительная игра
	4.Мой внешний вид – залог здоровья	Дидактическая игра
Ноябрь	1. «Как сохранить и укрепить зрение»	Дидактическая игра
	2.«Быстрое развитие памяти»	Беседа
	3.«Человек»	Круглый стол
	4.«Мышление и мы»	Соревнование
Декабрь	1. «Продукты для здоровья»	Спортивная игра
	2. «Мы за здоровый образ жизни»	Беседа
	3. «Нет курению!»	День здоровья
	4. Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»	Выпуск плакатов
Январь	1. «Разговор о правильном питании»	Беседа
	2. «Вкусные и полезные вкусоности»	Игровая программа
	3. «Правильно ли вы питаетесь?»	Беседа
Февраль	1. «Здоровая пища»	Конкурс рисунков
	2. Чему мы научились и чего достигли «Что мы знаем о здоровье»	Спортивный час
	3. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	Беседа
	4. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	Дидактическая игра
Март	1. «Физическая культура и рациональное питание»	Информационное сообщение
	2. «Самый сильный»	Игра - эстафета
	3. «В здоровом теле – здоровый дух»	День здоровья
Апрель	1. «Мы – выбираем здоровье»	Беседа

	2. «О, спорт – ты мир»	Спортивное состязание
	3. «Мы за здоровый образ жизни»	Конкурс рисунков
	4. «Подвижные игры на улице»	Прогулка
Май	1. «Зарничка»	Спортивно-патриотическая игра
	2. «Не урони мяч»	Конкурс
	3. «Азбука здоровья»	Игра – путешествие
	4. «Играйте вместе с нами»	День здоровья

**Календарно – тематическое планирование
8 класс**

Сроки проведения	Тема	Форма проведения
Сентябрь	1.»Сезонные изменения и как их принимает человек».	Беседа
	2. «Природа – источник здоровья»	Спортивная эстафета
	3.«У природы нет плохой погоды».	Прогулка
	4. « Пионербол».	Спортивная игра
Октябрь	1. «Юный – краевед – турист».	Туристический слет
	2. «Физкультура и здоровье».	Беседа
	3. «Мы, спортивные ребята».	Игра - эстафета
	4. «Мы за здоровый образ жизни».	День здоровья
Ноябрь	1. «Делай с нами! Делай как мы! Делай лучше нас!».	Спортивно-оздоровительная игра
	2. «Как сделать свое тело гибким и красивым?».	Беседа
	3. «Веселые старты».	Соревнование
Декабрь	1. «Путешествие в страну здоровья»	Спортивный час
	3. «Сила, ловкость и здоровье»	Информационное сообщение
	4. «Угадай, вид спорта»	Дидактическая игра
	5. «Зимние забавы»	День здоровья
Январь	1. «Саночная эстафета»	Соревнование
	2. «Кто быстрее»	Командная эстафета
	3.«Подвижные игры на свежем воздухе»	Прогулка
Февраль	1.«Твое здоровье зависит только от тебя»	Беседа

	2.«А, ну-ка мальчики!»	Спортивное развлечение
	3. «Сын полка»	Игра – эстафета
	4. «Не урони мяч».	Конкурс
Март	1. «Я здоровье берегу – сам себе я помогу»	Викторина
	2. «Подвижные игры на свежем воздухе»	Прогулка
	3. «В здоровом теле – здоровый дух»	День здоровья
Апрель	1. «Мы – выбираем здоровье»	Беседа
	2. «О, спорт – ты мир»	Спортивное состязание
	3. «Мы за здоровый образ жизни»	Конкурс рисунков
	4. «Самый сильный»	Игра - эстафета
Май	1. «Зарничка»	Спортивно-патриотическая игра
	2. «Поиграй - ка»	Спартакиада
	3. «Веселый стадион»	Спортивный праздник
	4. «Играйте вместе с нами»	День здоровья

**Календарно – тематическое планирование
9 класс**

Сроки проведения	Тема	Форма проведения
Сентябрь	1. «Что такое здоровье?»	Беседа
	2. «Подвижные игры на улице»	Прогулка
	3. «Сороконожка»	Спортивная эстафета
	4. «Мой веселый звонкий мяч»	Спортивное развлечение
Октябрь	1. «Юный – краевед – турист»	Туристический слет
	2. « Станем сильными и здоровыми»	Беседа
	3. «Делай с нами! Делай как мы! Делай лучше нас!»	Спортивно-оздоровительная игра
	4. «Мы за здоровый образ жизни»	День здоровья
Ноябрь	1. «Угадай, вид спорта»	Дидактическая игра
	2. «Моя семья и физкультура»	Беседа
	3. «Веселые старты»	Соревнование
	4. «Подвижные игры на свежем воздухе»	Прогулка
Декабрь	1. «Три богатыря»	Спортивная игра

	2. «Мое здоровье зависит от меня»	Беседа
	3. «Подвижные игры на свежем воздухе»	Прогулка
	4. «Зимние забавы»	День здоровья
Январь	1. «Кто быстрее?»	Спортивные состязания
	2. «Мужичок с ноготок»	Соревнование
	3. «Подвижные игры на улице»	Прогулка
Февраль	1. «Спорт и здоровье»	Информационное сообщение
	2. «Путешествие в страну Спортландия»	Спортивный час
	3. «Сын полка»	Игра – эстафета
	4. «Одень спортсменов перед соревнованием»	Дидактическая игра
Март	1. «Физическая культура и рациональное питание»	Информационное сообщение
	2. «Самый сильный»	Игра - эстафета
	3. «В здоровом теле – здоровый дух»	День здоровья
Апрель	1. «Мы – выбираем здоровье»	Беседа
	2. «О, спорт – ты мир»	Спортивное состязание
	3. «Мы за здоровый образ жизни»	Конкурс рисунков
	4. «Подвижные игры на улице»	Прогулка
Май	1. «Зарничка»	Спортивно-патриотическая игра
	2. «Не урони мяч»	Конкурс
	3. «Азбука здоровья»	Игра – путешествие
	4. «Играйте вместе с нами»	День здоровья