

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

Рассмотрена на заседании ШМО
учителей старших классов
протокол № 1
от «25» августа 2023г.

Утверждаю
Директор
_____ Л.А.Бушкова
приказ № 75
от «31» августа 2023г.

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «28» августа 2023г.

Рабочая программа
по внеурочной деятельности

«Здоровое поколение»

(по направлению спортивно - оздоровительное)

6 класс

Составитель:
учитель первой
квалификационной категории
Буркова ЛГ.

с. Новый Мултан
2023 г.

Пояснительная записка

В настоящее время внеурочная деятельность рассматривается как неотъемлемая часть образовательного процесса в каждом образовательном учреждении. 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.

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.

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).

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.

Программа предназначена для обучающихся 6 класса, рассчитана на 1 год. В соответствии с учебным планом на программу отводится 1 ч в неделю, 34 часа в год.

Планируемые результаты усвоения программы

Личностные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы:

- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;
- установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
- основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности; приобщение к красоте родной природы;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные и подвижные игры;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- интереса к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в познавательной и досугово-игровой деятельности;
- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и поддержки партнерам по играм, общению;
- начальных представлений о ценности и уникальности природного мира.

Метапредметные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
- принимать и сохранять познавательные задачи, в том числе практические;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- осуществлять контроль правил выполнения оздоровительных действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;

- осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая пространство Интернета) об окружающем мире и о себе;
 - осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
 - адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
 - ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
 - разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
 - отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
 - контролировать свои действия в коллективной работе;
 - соблюдать правила взаимодействия с игроками;
 - во время подвижных игр учитывать реакцию партнера на игру, следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.
- Обучающийся получит возможность научиться:*
- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
 - осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических и психических качеств;
 - проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;
 - осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
 - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
 - учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;
 - точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий; задавать вопросы, необходимые для организации деятельности.

Календарно – тематическое планирование

| № п/п | Тема | Кол-во часов | дата | Форма проведения |
|-------|-------------------------------------------------|--------------|------|--------------------------------|
| 1 | Если хочешь быть здоров... | 1 | | Беседа |
| 2 | Ловкач | 1 | | Спортивная эстафета |
| 3 | Подвижные игры на улице | 1 | | Прогулка |
| 4 | Кладоискатели | 1 | | Спортивная игра |
| 5 | На площадке | 1 | | подвижные игры |
| 6 | Физкультура и здоровье | 1 | | Беседа |
| 7 | Мы, спортивные ребята | 1 | | Игра - эстафета |
| 8 | Мы за здоровый образ жизни | 1 | | День здоровья |
| 9 | Делай с нами! Делай как мы! Делай лучше нас! | 1 | | Спортивно-оздоровительная игра |
| 10 | Как сделать свое тело гибким и красивым? | 1 | | Беседа |
| 11 | Веселые старты | 1 | | Соревнование |
| 12 | Путешествие в страну здоровья | 1 | | Спортивный час |
| 13 | Сила, ловкость и здоровье | 1 | | Информационное сообщение |

| | | | | |
|----|---------------------------------------|---|--|-------------------------------|
| 14 | Угадай, вид спорта | 1 | | Дидактическая игра |
| 15 | Зимние забавы | 1 | | День здоровья |
| 16 | Саночная эстафета | 1 | | Соревнование |
| 17 | Кто быстрее | 1 | | Командная эстафета |
| 18 | Твое здоровье зависит только от тебя | 1 | | Беседа |
| 19 | А, ну-ка мальчишки! | 1 | | Спортивное развлечение |
| 20 | Сын полка | 1 | | Игра – эстафета |
| 21 | Не урони мяч | 1 | | Конкурс |
| 22 | Я здоровье берегу – сам себе я помогу | 1 | | Викторина |
| 23 | Подвижные игры на свежем воздухе | 1 | | Прогулка |
| 24 | Правильная осанка | 1 | | упражнения |
| 25 | В здоровом теле – здоровый дух | 1 | | День здоровья |
| 26 | Мы – выбираем здоровье | 1 | | Беседа |
| 27 | О правильных и полезных продуктах | 1 | | презентация |
| 28 | О, спорт – ты мир! | 1 | | Спортивное состязание |
| 29 | Мы за здоровый образ жизни | 1 | | Конкурс рисунков |
| 30 | Самый сильный | 1 | | Игра - эстафета |
| 31 | Зарничка | 1 | | Спортивно-патриотическая игра |
| 32 | Поиграй - ка | 1 | | Спартакиада |
| 33 | Веселый стадион | 1 | | Спортивный праздник |
| 34 | Играйте вместе с нами | 1 | | День здоровья |

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения

Материально-техническое обеспечение:

(технические средства)

1. ноутбук.
2. телевизор
3. спортивный инвентарь
4. настольные игры

Интернет ресурсы