

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 мальчики!	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