

**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»
(спортивно-оздоровительное направление)

5 класс

Составитель:
учитель первой
квалификационной категории
Морозова В.А.

Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

На занятиях даются основные знания, раскрываются важные темы, смысл физической культуры как средство гармонического развития человека, организации здорового образа жизни, укрепления здоровья, подготовка к трудовой деятельности, а так же прививается любовь к спортивно-оздоровительной деятельности.

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;

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.

Сроки реализации программы: 1 год.

В соответствии с учебным планом на программу отводится 34 часа, 1 час в неделю.

Календарно – тематическое планирование 5 класс – 34 часа

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата
1	Введение. Что такое здоровье? От чего оно зависит? Факторы, влияющие на здоровье.	1	
2	Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом.	1	
3	Закаливание водой и солнцем.	1	
4	Роль физических упражнений.	1	
5	Утренняя зарядка.	1	
6	Режим дня на каждый день. Мой выходной день.	1	
7	Правила поведения в природе.	1	
8	Туризм развивает тело и душу.	1	
9	Понятие профилактики.	1	
10	Профилактика гриппа, ОРВИ, коронавируса.	1	
11	Соблюдай чистоту жилища.	1	
12	Гигиена одежды и обуви.	1	
13	В чистом теле-здоровый дух.	1	
14	«Наши верные друзья - щётка, мыло и вода».	1	
15	Режим питания.	1	
16	Азбука питания. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	
17	Понятие рационального питания и его значение.	1	
18	Культура поведения во время еды. Где и как мы едим? Как избежать отравлений?	1	
19	Гельминтоз – как результат не соблюдения гигиенических правил.	1	
20	Мы за здоровый образ жизни.	1	
21	Подвижные игры на улице.	1	
22	Зимние забавы.	1	

23	Сон – лучшее лекарство.	1	
24	Движение- это жизнь!	1	
25	Конкурс рисунков «Мы выбираем спорт».	1	
26	Мир моих увлечений.	1	
27	Гаджеты и их влияние на наше здоровье.	1	
28	Интернет в нашей жизни.	1	
29	Веселые старты.	1	
30	Мы за здоровый образ жизни.	1	
31	Моя семья и физкультура.	1	
32	Вредные насекомые: мухи, комары, клещи.	1	
33, 34	Охрана и укрепление здоровья во время летних каникул.	2	

Литература для учителя:

1. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в школе. // №1 - 2003.
2. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991.
3. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. М.: Вако, 2007.
4. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003.

Литература для обучающихся:

1. Художественные книги, энциклопедии и справочники для школьников.
2. Интернет ресурсы.

Материально-техническое обеспечение:

1. Ноутбук.

Интернет ресурсы