

**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)  
**7 класс**

Составитель:  
учитель первой  
квалификационной категории  
Сапожникова А.В.

с. Новый Мултан  
2023г

## 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

#### 7 класс

Сроки проведения	Тема	Форма 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 вкусности»	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

### Литература

1. Адаменко С. Воспитываем патриотов России // Народное образование – 2005 — №4 – с. 23.
2. Баженов В.Г. «Воспитание педагогически запущенных подростков» - Киев, 1986, С. // Дефектология. – 2001. — №4 – с. 37.
3. Борщанская М. С. Создание воспитательной системы в школе VIII вида / Борщанская М. С. // Дефектология. – 2001. — №4 – с. 37.
4. Воронов В.А. «Разнообразные формы воспитательной работы» - «Воспитание школьника», 2001 г.
5. «Воспитание трудного ребёнка»/ дети с девиантным поведением – Под редакцией Рожкова М.И.-Москва, 2001.
6. Выгодский Л. С. Нравственное воспитание / — Пед. Психология. – М.: 1991- с. 138.
7. Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога.- М., Педагогика, 1987г.

8. Карпова Г.А. «Методы педагогической диагностики» - Учебное пособие, Екатеринбург 2001.
9. Карпова Г. А. «Методическая диагностика взаимоотношений Учитель - Ученик» - Екатеринбург
10. Карпова Г.А. «Педагогическая диагностика воспитанности и ценностных ориентаций» - Екатеринбург
11. Карпова Г.А. «Педагогическая диагностика отклоняющегося поведения» - Екатеринбург, 1998.
12. Карпова Г. А. «Педагогическая диагностика самосознания » - Екатеринбург, 2000.
13. Карпова Г.А. «Педагогическая диагностика эмоционального самочувствия школьника» - Екатеринбург, 1997.
14. Ключева Н.В. «Учим детей общению» - Ярославль, 1997.
15. Кряжева Н.Л. «Развитие эмоционального мира детей» - Ярославль, 1997.
16. Лизинский В.М. «Практическое воспитание в школе» 1-2 части – Москва, 2002.
17. Матвеева О.А. «Развивающая и коррекционная работа с детьми» – Москва, 2001.
18. Научно-методический журнал «Классный руководитель», Москва 2013 — №1 — с. 22.
19. Постановление Правительства РФ от 5 октября 2010 г. «795 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011-2015 г.г.»».
20. «Патриотический Интернет-сайт» Российского государственного военного историко-культурного центра при Правительстве РФ.
21. Плинер Я.Г. «Воспитание личности в коллективе»
22. Роготнева А. В. Организация воспитательной работы в детских домах и интернатных учреждениях // Пособие для педагогов, М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2008.
23. Рувинский Л.И. «Нравственное воспитание личности» - Москва, 1981.
24. Рычкова М. А. «Поведенческие расстройства» - Москва, 2001.
25. Сергеева В. П. «Классный руководитель в современной школе» - Москва, 2001.
26. Сергеева В. П. «Классный руководитель: планирование и организация работы от А до Я» - Москва, 2002.
27. Смирнова Е.Е. На пути к выбору профессии.- С – Пб, 2003.
28. Смирнова Т.П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей.- Ростов н/Д, Феникс,
29. Созонов В. П. «Организация воспитательной работы в классе» - Москва, 2000
30. Хаткевич О. А. «Переходный возраст» - Минск, 2003.
31. Шемшурина А. И. «Этические диалоги с учащимися» - Москва, 1999.
32. Шилова М. И. «Учителю о воспитанности школьников» - Москва, 1990.
33. Шулешко Н.Е., Ершова А.П. Социо – игровые подходы к педагогике.- Красноярск, 1990.- работа с родителями