



## 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 умственной отсталостью (интеллектуальной недостаточностью) планируемых результатов основных образовательных программ основного общего образования.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальной недостаточностью) и их **здоровью**. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся с умственной отсталостью (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 умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся с умственной отсталостью (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 умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**Задачи:**

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

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

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

**Общая характеристика курса**

В процессе физического воспитания, обучающиеся с умственной отсталостью (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 умственной отсталостью (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 умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) формируются:

- 1) потребность в ежедневных физических упражнениях;
- 2) умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- 3) самостоятельность, творчество, инициативность;
- 4) самоорганизация, стремление к взаимопомощи.

Кроме того, у обучающихся с умственной отсталостью (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 умственной отсталостью (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 дружеской атмосферы взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом.

#### **Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане**

Проведение занятий осуществляется во внеурочное время. Программа рассчитана на 1 год обучения, 1 час в неделю, 34 часа в год.

### **Личностные и предметные результаты освоения курса**

#### **Личностные результаты:**

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

#### **Предметные результаты:**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

#### **должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

«Что такое здоровье?». Знакомство с понятием «здоровье»; знакомство с правилами поведения на занятиях в форме стихотворения, с использованием наглядного материала - 1 час.

«Подвижные игры на улице», «Сороконожки», «Мой веселый звонкий мяч». Подвижные игры, эстафета – 3 часа.

«Юный – краевед – турист». Экскурсии в школьный музей, в районный краеведческий музей – 1 час.

«Станем сильными и здоровыми». Рисование по теме – 1 час.

«Делай с нами! Делай как мы! Делай лучше нас!». Продолжать знакомить обучающегося с понятием «здоровый образ жизни»- 1 час.

«Мы за здоровый образ жизни. Праздник, посвященный «Дню здоровья» - 1 час.

«Угадай, вид спорта». Дидактическая игра «Угадай вид спорта» - 1 час.

«Моя семья и физкультура». Формирование здорового образа жизни, укрепляя семейные отношения– 1 час.

«Веселые старты». Подготовка и участие в спортивном мероприятии – 2 часа.

«Мое здоровье зависит от меня». Прогулка в Кемском парке по «Тропе здоровья», продолжаем укреплять здоровье обучающегося- 1 час.

«Подвижные игры на воздухе». Игры на укрепление здоровья детей, повышать интерес к занятиям физической культурой и спортом – 1 час.

«Зимние забавы». Продолжать знакомить с зимними видами спорта, зимними забавами- 1 час.

«Кто быстрее?». Развитие интереса к спортивным играм-соревнованиям- 1 час.

«Мужичок с ноготок». Развитие интереса к спортивным играм – 1 час.

«Спорт и здоровье». Продолжать знакомить обучающегося с понятием «здоровый образ жизни», рисование по теме - 2 часа.

«Путешествие в страну Спортландия». Игры на воздухе. Снятие усталости от малоподвижной деятельности на уроках. Вызывать устойчивый интерес к какому-либо виду спорта – 1 час.

«Сын полка». Участие в спортивном мероприятии, посвященном 23 февраля – 1 час.

«Одень спортсменов перед соревнованием». Дидактическая игра. Формирование знаний обучающихся о спортивных играх, спортсменов, соревнований – 1 час.

«Физическая культура и рациональное питание». Продолжать знакомить обучающегося с понятием «здоровый образ жизни», понятием «здоровее питание» - 1 час.

«Самый сильный». Вызывать устойчивый интерес к какому-либо виду спорта- 1 час.

«В здоровом теле – здоровый дух. Обратит внимание людей на заботу о здоровье. Рисование по теме – 1 час.

«Подвижные игры на улице». Экскурсия в городской парк. Игры на городской скейт площадке – 1 час.

«В здоровом теле – здоровый дух». Приобщение детей к здоровому образу жизни и закреплять представления о положительном влиянии занятий физическими упражнениями для здоровья человека – 1 час.

«О, спорт – ты мир». Продолжать формировать знания обучающихся о различных видах спорта. Воспитывать дружеские отношения между детьми, умение вместе проводить досуг, формировать чувство гордости за свою страну – 1 час.

«Мы за здоровый образ жизни». Приобщение детей к здоровому образу жизни. Конкурс рисунков по теме – 1 час.

«Подвижные игры на улице». Игры на укрепление здоровья детей, повышать интерес к занятиям физической культурой и спортом- 1 час.

«Зарничка». Участие в конкурсе – 1 час. Способствовать сохранению и укреплению традиций, связанных с патриотическим воспитанием школьников в рамках военно-спортивных игр.

«Не урони мяч». Конкурс на укрепление здоровья детей. Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни.

«Азбука здоровья». Игра –путешествие. Формирование у обучающихся представления и положительного отношения к здоровому образу жизни -1 час.

«Играйте вместе с нами». Систематизировать и обобщить ранее полученных знаний по здоровому образу жизни и спорту – 1 час.

## Тематическое планирование

### 6 класс

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

	здоровье зависит от меня».		
	3. «Подвижные игры на свежем воздухе».	1	Прогулка
	4. «Зимние забавы».	1	Спортивная игра
Январь	1. «Кто быстрее?».	1	Спортивные состязания
	2. «Мужичок с ноготок».	1	Соревнование
Февраль	1. «Спорт и здоровье».	2	Информационное сообщение
	2. «Путешествие в страну Спортландия».	1	Спортивный час
	3. «Сын полка».	1	Игра – эстафета
	4. «Одень спортсменов перед соревнованиям».	1	Дидактическая игра
Март	1. «Физическая культура и рациональное питание».	1	Информационное сообщение
	2. «Самый сильный».	1	Игра
	3. «В здоровом теле – здоровый дух».	1	День здоровья
Апрель	1. «Мы –	1	Беседа

	выбираем здоровье».		
	2. «О, спорт – ты мир».	1	Спортивное соревнование
	3. «Мы за здоровый образ жизни».	1	Конкурс рисунков
	4. «Подвижные игры на улице».	1	Прогулка
Май	1. «Зарничка».	1	Спортивно- патриотичес- кая игра
	2. «Не урони мяч».	1	Конкурс
	3. «Азбука здоровья».	1	Игра – путешествие
	4. «Играйте вместе с нами».	1	День здоровья
	Всего 34 часа.		

### Материально-технические средства

1. Телевизор.
2. Ноутбук
3. Доска

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 324178268299309921576629244695660457501990498055

Владелец Харько Юлия Викторовна

Действителен с 10.01.2023 по 10.01.2024