



Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга
*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа №17 Невского района Санкт-Петербурга*
192131, Санкт-Петербург, ул. Бабушкина д.58 корп.1
тел. 417-55-58 тел./факс 417-55-60
ОКПО 53250470 ОКОГУ 23280 ОГРН 1027806078266 ИНН 7811066830 КПП 781101001

ПРИНЯТО:

на Педагогическом совете
Протокол № 1
от « 31» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 77-ш от «01» сентября 2023
Директор ГБОУ школа № 17
Невского района Санкт-Петербурга
С.В. Сандеева

**Рабочая программа
внеурочной деятельности**

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность

Коррекционно-развивающая область: «Двигательное развитие»

Вид программы: Адаптированная основная общеобразовательная программа
образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями
развития (вариант 2)

1 класс (1 год обучения)

Разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного
образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) и Федеральной адаптированной основной
общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) вариант 2

Составила: Политыкина Д.И.

Санкт-Петербург 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Двигательное развитие» для обучающихся 1 в класса (1 год обучения) с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) реализует требования в «Коррекционно-развивающей» области Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и является частью Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (принята решением Педагогического совета - протокол №... от _____ года, с учетом мнения родителей - протокол № ... от _____ года. Утверждена директором ГБОУ № 17 Невского района СПб – приказ № ... от _____ года.) (далее – АООП УО).

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. N 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 28.08.2020 № 442;
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы №17 Невского района Санкт-Петербурга и другими Локальными актами школы № 17.

Реализация учебной программы обеспечивается УМК, утвержденным ежегодным приказом по образовательному учреждению №17 и списком учебников, допущенных и рекомендованных к использованию Минпросвещения России в образовательном процессе.

1. Цель курса (с учетом специфики реализации плана внеурочной деятельности).

Целью занятий является обогащение сенсомоторного опыта учащихся с умеренной умственной отсталостью, тяжелыми множественными нарушениями развития, поддержание и развитие способности к движению через целенаправленное обучение и тренировку функциональных двигательных навыков.

Задачи:

- способствовать поддержанию жизненно важных функции организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы, мышечной и других физиологических систем);
- способствовать улучшению качества имеющихся движений, предупреждению их нарушений;
- способствовать стимуляции появления новых движений;
- обучить переходу из одной позы в другую;
- способствовать освоению новых способов передвижения;
- способствовать развитию и закреплению функционально важных навыков, необходимых для использования в повседневной жизни;
- способствовать развитию мотивации к двигательной активности;
- способствовать развитию моторной ловкости;
- способствовать развитию функций руки, в том числе мелкой моторики;
- способствовать формированию ориентировки в пространстве.

Описание курса в плане внеурочной деятельности.

Направление внеурочной деятельности	Название курса внеурочной деятельности	Кол-во часов в год	Кол-во часов в неделю
Спортивно-оздоровительная деятельность	Двигательное развитие	33	1

В соответствии с календарным учебным графиком, выходными и праздничными днями программа может быть скорректирована.

2. Планируемые результаты освоения курса.

Личностные результаты:

- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.;
- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.

Предметные результаты:

- знание правил подвижной игры и др.;
- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться;
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.;
- умение играть в подвижные игры.

3. Содержание курса.

- **Восприятие собственного тела:**

- 1. Восприятие тактильных раздражителей;
- 2. Восприятие вестибулярных/кинестетических раздражителей;
- 3. Восприятие тела как единого целого;
- 4. Восприятие различных частей тела;
- 5. Развитие сенсомоторной координации.

- **Обучение двигательным действиям:**

- 1. Контроль положения головы;
- 2. Контроль тела в положении лежа;
- 3. Контроль тела в положении сидя;
- 4. Контроль тела в положении стоя;
- 5. Обучение двигательным переходам в горизонтальной плоскости;
- 6. Обучение двигательным переходам в вертикальной плоскости.

- **Развитие физических способностей:**

- 1. Развитие силовых способностей;
- 2. Развитие выносливости;
- 3. Развитие гибкости;
- 4. Развитие способности к статическому и динамическому равновесию;
- 5. Развитие способности ориентироваться в пространстве;
- 6. Развитие чувства ритма;
- 7. Развитие моторной ловкости.

- **Развитие функции руки:**

- 1. Знакомство с предметами с помощью рук;
- 2. Обучение функциональным действиям руками.

4. Материально-техническое обеспечение (с указанием УМК, электронных образовательных ресурсов, материально-технических средств).

- мягкие модули различных форм;
- гимнастически мячи разного диаметра;
- гимнастические палки;
- фитболы;
- тренажерно-информационная система «ТИСА»;
- мешочки с песком, кубики;
- гимнастические скамейки;
- музыкальное сопровождение;
- маты;
- гимнастическая стенка;
- сенсорные дорожки, коврики;
- игровые дорожки;
- набивные мячи.

Календарно-тематическое планирование с указанием основных видов деятельности

№ п/п	Название раздела	Дата план	Дата коррекции	Тема занятия	Содержание видов деятельности
1	Обучение двигательным действиям			Основные исходные положения	Основные исходные положения, разновидности ходьбы с заданиями. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2	Развитие функции руки			Комплекс упражнений, направленный на развитие мелкой моторики	Знакомство с различными предметами с помощью рук, комплекс упражнений с массажными мячами
3	Развитие физических способностей			Тестирование функционального состояния занимающихся	Тестирование функционального состояния занимающихся; упражнения, способствующие развитию способности ориентироваться в пространстве
4	Восприятие собственного тела			Упражнения с использованием сенсорных ковриков	Упражнения, направленные на развитие восприятия тактильных раздражителей; упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия
5	Восприятие собственного тела			Упражнения, направленные на развитие сенсомоторной координации	Упражнения, направленные на развитие согласования движений рук и глаз. Комплекс общеразвивающих упражнений
6	Обучение двигательным действиям			Воспитание навыка правильной осанки	Разновидности ходьбы; упражнения для укрепления мышц спины и живота
7	Развитие физических способностей			Корректирующие упражнения	Корректирующие упражнения; упражнения, способствующие развитию способности ориентироваться в пространстве
8	Развитие физических способностей			Комплекс упражнений, направленный на профилактику и коррекцию	Легкий бег. Комплекс упражнений, направленный на развитие выносливости,

				ожирения	комплекс силовых упражнений
9	Развитие функции руки			Комплекс упражнений с массажными мячиками	Знакомство с различными предметами с помощью рук, комплекс упражнений с массажными мячами
10	Восприятие собственного тела			Упражнения для приобретения навыка в расслаблении мышц и развитие гибкости	Упражнения на расслабление. Комплекс общеразвивающих упражнений, направленный на развитие гибкости; дыхательные упражнения
11	Развитие физических способностей			Упражнения, направленные на развитие ориентировки в пространстве	Разновидности ходьбы с заданиями; упражнения, способствующие развитию способности ориентироваться в пространстве
12	Развитие функции руки			Упражнения, направленные на формирование и развитие точности и согласованности движений, пальцев и рук.	Упражнения, направленные на обучение функциональным действиям руками. Упражнения на формирование и развитие точности и согласованности движений, пальцев и рук
13	Восприятие собственного тела			Упражнения, направленные на развитие сенсомоторной координации	Упражнения, направленные на развитие согласования движений рук и глаз. Комплекс общеразвивающих упражнений
14	Обучение двигательным действиям			Упражнения с использованием различных видов передвижений	Разновидности ходьбы, бег с заданиями, упражнения с использованием различных видов передвижений
15	Развитие физических способностей			Упражнение на коррекцию и развитие координации и ловкости движений (равновесия).	Упражнения, способствующие развитию способности к статическому и динамическому равновесию, моторной ловкости
16	Развитие физических способностей			Корректирующие упражнения	Корректирующие упражнения; упражнения, способствующие развитию способности ориентироваться в пространстве
17	Развитие функции руки			Комплекс упражнений с массажными мячиками	Знакомство с различными предметами с помощью рук, комплекс упражнений с

					массажными мячами
18	Обучение двигательным действиям			Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия	Упражнения, направленные упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия, разновидности ходьбы с заданиями
19	Развитие физических способностей			Комплекс упражнений, направленный на профилактику и коррекцию ожирения	Легкий бег. Комплекс упражнений, направленный на развитие выносливости, комплекс силовых упражнений
20	Развитие функции руки			Комплекс упражнений, направленный на развитие мелкой моторики	Знакомство с различными предметами с помощью рук, комплекс упражнений с массажными мячами
21	Восприятие собственного тела			Упражнения, направленные на развитие сенсомоторной координации	Упражнения, направленные на развитие согласования движений рук и глаз. Комплекс общеразвивающих упражнений
22	Обучение двигательным действиям			Упражнения с использованием различных видов передвижений	Разновидности ходьбы, бег с заданиями, упражнения с использованием различных видов передвижения
23	Развитие функции руки			Упражнения, направленные на формирование и развитие точности и согласованности движений, пальцев и рук	Упражнения, направленные на обучение функциональным действиям руками. Упражнения на формирование и развитие точности и согласованности движений, пальцев и рук
24	Восприятие собственного тела			Упражнения с использованием сенсорных ковриков	Упражнения, направленные на развитие восприятия тактильных раздражителей; упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия
25	Обучение двигательным действиям			Воспитание навыка правильной осанки.	Разновидности ходьбы; упражнения для укрепления мышц спины и живота
26	Развитие физических способностей			Корректирующие упражнения	Корректирующие упражнения; упражнения, способствующие развитию способности ориентироваться в пространстве

27	Развитие физических способностей			Упражнение на коррекцию и развитие координации и ловкости движений (равновесия)	Упражнения, способствующие развитию способности к статическому и динамическому равновесию, моторной ловкости
28	Развитие физических способностей			Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах	Упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажеров. Дыхательные упражнения
29	Обучение двигательным действиям			Воспитание навыка правильной осанки	Разновидности ходьбы; упражнения для укрепления мышц спины и живота
30	Развитие функции руки			Комплекс упражнений с массажными мячиками	Знакомство с различными предметами с помощью рук, комплекс упражнений с массажными мячами
31	Восприятие собственного тела			Упражнения, направленные на развитие сенсомоторной координации	Упражнения, направленные на развитие согласования движений рук и глаз. Комплекс общеразвивающих упражнений
32	Развитие физических способностей			Тестирование функционального состояния занимающихся.	Тестирование функционального состояния занимающихся; упражнения, способствующие развитию способности ориентироваться в пространстве
33	Обучение двигательным действиям			Подведение итогов года	Разновидности ходьбы, комплекс общеразвивающих упражнений. Подведение итогов года.

Итого: 33 часа

