



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-оздоровительное»

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)

Класс: 3 в

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: Шинкарева Л.Н.

Санкт-Петербург  
2023г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу «Двигательное развитие» для обучающихся 1 класса (2 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.

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. У большинства обучающихся с ТМНР имеются тяжелые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся. Поэтому работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков является целью занятий.

**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.

**Общая характеристика курса в плане внеурочной деятельности.**

Направление внеурочной деятельности	Название курса внеурочной деятельности	Кол-во часов в год	Кол-во часов в неделю
Спортивно-оздоровительное	Двигательное развитие	34	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.

### **Оценка предметных результатов**

Оценка предметных результатов проводится в соответствии с содержанием курса и оценивается по 10-ти бальной системе, проводится в начале и в конце года.

Обучение двигательным действиям: умение принимать основные исходные положения; выполнение упражнений на профилактики и коррекции плоскостопия; выполнение различных видов передвижений.

Развитие функций руки: выполнение упражнений, направленных на формирование и развитие точности и согласованности движений, пальцев и рук; выполнение упражнений с массажными мячиками.

Развитие физических способностей: выполнение упражнений на координацию и ловкость движений (равновесие); выполнение упражнений, направленных на развитие ориентировки в пространстве.

Восприятие собственного тела: выполнение упражнений с использованием сенсорных ковриков

За каждое упражнение выставляются баллы, в соответствии с качеством его выполнения:

- 0 – «задание не понимает, помощь не принимает, выражает негативизм»;
- 1 – «не выполняет, проявляет негативизм»;
- 2 – «задание не понимает, но принимает помощь взрослого»;

3 – «задание понимает, но не способен действовать по алгоритму даже с помощью взрослого, быстро устает, не способен выполнить даже одну операцию»;

4 – «задание понимает, способен выполнить одну операцию, но все действия выполнить не может»;

5- «выполняет действия только с пооперационной помощью учителя»;

6 – «выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу»;

7 – «выполняет самостоятельно с педагогом при значительной помощи педагогического работника, например, средства альтернативной коммуникации»;

8 – «выполняет самостоятельно по словесной пооперационной инструкции»;

9 – «выполняет действие по инструкции, по образцу»;

10 – «выполняет действие самостоятельно».

### **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;
7. Выполнение упражнений с предметами.

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. Учебно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение образовательного процесса.**

- мягкие модули различных форм;
- гимнастические 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 курса внеурочной деятельности «Двигательное развитие»  
 ФАООП образования обучающихся с умственной отсталостью (ИН) вариант 2  
 Класс: 3в на 2023-2024 уч. год**

№ 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	Упражнения, направленные на развитие согласования движений рук и глаз. Комплекс

				координации.	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, упражнения с предметами.
8	Развитие физических способностей			Комплекс упражнений, направленный на профилактику и коррекцию ожирения.	Медленный бег. Комплекс упражнений, направленный на развитие выносливости, 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, дыхательная гимнастика.	Корректирующие упражнения; упражнения, способствующие развитию способности ориентироваться в пространстве.
17	Развитие функции руки			Комплекс упражнений с массажными мячиками и речитативом.	Знакомство с различными предметами с помощью рук, комплекс упражнений с массажными мячами.
18	Обучение			Упражнения для	Упражнения, направленные упражнения на

	двигательным действиям			профилактики и коррекции плоскостопия.	профилактику и коррекцию плоскостопия, разновидности ходьбы с заданиями.
19	Развитие физических способностей			Комплекс упражнений, направленный на профилактику и коррекцию ожирения.	Медленный 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, преодоление препятствий, 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 под музыкальное сопровождение.	Корректирующие упражнения; упражнения, способствующие развитию способности ориентироваться в пространстве.
27	Развитие физических способностей			Упражнение на коррекцию и развитие координационных способностей.	Упражнения, способствующие развитию способности к статическому и динамическому равновесию, моторной ловкости.
28	Развитие физических способностей			Упражнения на гимнастической скамейке.	Упражнения с использованием гимнастических снарядов (гимнастическая скамейка) и тренажеров. Дыхательные упражнения.
29	Обучение двигательным действиям			Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и живота.	Разновидности ходьбы; упражнения для укрепления мышц спины и живота, дыхательные упражнения.
30	Развитие функции руки			Комплекс упражнений с массажными мячиками различного размера.	Знакомство с различными предметами с помощью рук, комплекс упражнений с массажными мячами различного размера и жесткости.

31	Восприятие собственного тела			Комплекс упражнений, направленных 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			Игровые упражнения с мячом.	Комплекс общеразвивающих упражнений, дыхательная гимнастика, комплекс игровых упражнений с малым мячом.
34	Обучение двигательным действиям			Подведение итогов года.	Разновидности ходьбы, комплекс общеразвивающих упражнений. Подведение итогов года.

