



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»

Для обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями) вариант 2

Класс: 7 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: Илавская Елизавета Фёдоровна

Санкт-Петербург 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу «Двигательное развитие » для обучающихся 7в класса 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 программой 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»
АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (ИН) вариант 2**

Класс: 7в на 2023-2024 уч. год

№	Название раздела	Дата план.	Дата корр.	Тема занятия	Содержание видов деятельности
1	Обучение двигательным действиям			Коррекция ходьбы и бега	Правила ТБ на занятиях. Коррекция ходьбы и бега. Основные исходные положения.
2	Развитие функции руки			Упражнения на развитие силы мышц рук и плечевого пояса.	ОРКУ с г /палкой. Силовые упражнения для кистей и рук. Игровые упражнения с мячом.
3	Развитие физических способностей			Развитие способности ориентироваться в пространстве.	Тестирование функционального состояния занимающихся ; упражнения, способствующие развитию способности ориентироваться в пространстве. Игра «Робот»
4	Восприятие собственного тела			Упражнения для профилактики плоскостопия.	Упражнения, направленные на развитие восприятия тактильных раздражителей; упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия. Подвижная игра «Лягушки».
5	Восприятие собственного тела			Упражнения, направленные на развитие сенсомоторной координации	Коррекция метания мяча, метание мяча в цель. Комплекс общеразвивающих упражнений. Упражнения со скакалкой.
6	Обучение двигательным действиям			Воспитание навыка правильной осанки.	Ходьба с предметом на голове, бег с заданиями. ОРКУ. Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Упражнения с б/мячами-передачи, ловля.
7	Развитие физических способностей			Развитие моторной ловкости.	ОРКУ; челночный бег 4х6м. Игра «Хвостики» . Упражнения на координационной лестнице.
8	Развитие физических способностей			Развитие способности ориентироваться в пространстве.	Чередование ходьбы и бега. ОРКУ. Коррекционно-развивающие подвижные игры.
9	Развитие функции руки			Комплекс упражнений с массажными мячиками.	Знакомство с различными предметами с помощью рук, комплекс упражнений с массажными мячами. Подвижная игра «Чей мяч?»

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; ; игра «Стоп, хоп, раз» упражнения, способствующие развитию способности ориентироваться в пространстве. . Упражнения на координационной лестнице.
12	Развитие функции руки			Упражнения, направленные на формирование и развитие точности и согласованности движений пальцев и рук.	Упражнения на коррекцию метания мяча. Упражнения со скакалкой. Коррекционно-развивающие подвижные игры.
13	Восприятие собственного тела			Упражнения, направленные на развитие сенсомоторной координации	Упражнения, направленные на развитие согласованности движений рук и глаз – набрасывание колец на стойку. Челночный бег 4х5м.
14	Обучение двигательным действиям			Коррекция ходьбы и бега.	Ходьба и бег с заданиями. Упражнения с использованием различных видов передвижений. Лазания, перелезания. Упражнения с б/мячами.
15	Развитие физических способностей			Упражнение на коррекцию и развитие координации и ловкости движений.	Нейродинамические упражнения - лазания, перекаты, перелезания. Упражнения в статических и динамических равновесиях. Упражнения на координационной лестнице.
16	Развитие физических способностей			Корректирующие упражнения на ориентировку в пространстве	Корректирующие упражнения; упражнения, способствующие развитию способности ориентироваться в пространстве.
17	Развитие функции руки			Упражнений на развитие координации движений рук	ОРКУ с г/палкой. Знакомство с различными предметами с помощью рук. Комплекс упражнений с массажными мячами.
18	Обучение двигательным действиям			Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия	Упражнения, направленные на профилактику и коррекцию плоскостопия, разновидности ходьбы с заданиями. . Упражнения на координационной лестнице.

19	Развитие физических способностей			Комплекс упражнений, направленный на развитие силы и выносливости	Коррекция ходьбы и бега. Комплекс упражнений, направленный на развитие выносливости, комплекс силовых упражнений. Упражнения со скакалкой.
20	Развитие функции руки			Упражнений на развитие координации движений рук	ОРКУ для пальцев и рук. 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. . Упражнения на координационной лестнице.
22	Обучение двигательным действиям			Коррекция ходьбы и бега.	Упражнения на коррекцию ходьбы и бега. Упражнения с б/мячами. Игра «Хвостики» . Упражнения на координационной лестнице.
23	Развитие функции руки			Упражнения, направленные на обучение функциональным действиям руками	Коррекция метания. Упражнения на формирование и развитие точности и согласованности движений, пальцев и рук. Упражнения со скакалкой.
24	Восприятие собственного тела			Профилактика и коррекция плоскостопия.	Упражнения, направленные на развитие восприятия тактильных раздражителей; упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия. . Упражнения на координационной лестнице.
25	Обучение двигательным действиям			Воспитание навыка правильной осанки.	Ходьба с предметом на голове, бег с заданиями. ОРКУ. Упражнения для укрепления мышц спины и живота.
26	Развитие физических способностей			Корректирующие упражнения на ориентировку в пространстве.	Корректирующие упражнения; упражнения, способствующие развитию способности ориентироваться в пространстве. Игра «Робот».
27	Развитие физических способностей			Упражнение на коррекцию и развитие координации и ловкости движений (равновесия).	Нейродинамические упражнения - лазания, перекаты, перелезания. Упражнения в статических и динамических равновесиях. Упражнения со скакалкой.

28	Развитие физических способностей			Упражнение на развитие координации и ловкости движений.	Упражнения с мячами. Челночный бег 4х5м. Дыхательные упражнения. Упражнения на координационной лестнице. Игра «хвостики»
29	Обучение двигательным действиям			Воспитание навыка правильной осанки.	Разновидности ходьбы; упражнения для укрепления мышц спины и живота. Ходьба с предметом на голове, бег с заданиями. ОРКУ.
30	Развитие функции руки			Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса.	ОРКУ для пальцев и рук. Знакомство с различными предметами с помощью рук, комплекс упражнений с гантелями.
31	Восприятие собственного тела			Упражнения, направленные на развитие сенсомоторной координации	Упражнения, направленные на развитие согласования движений рук и глаз. Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжковые упражнения.
32	Обучение двигательным действиям			Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия	Упражнения, направленные на профилактику и коррекцию плоскостопия, разновидности ходьбы с заданиями. Прыжковые упражнения.
33	Развитие физических способностей			Тестирование функционального состояния занимающихся.	Тестирование функционального состояния занимающихся; коррекционно-развивающие подвижные игры.
34	Обучение двигательным действиям			Подведение итогов года	Разновидности ходьбы, комплекс общеразвивающих упражнений. Подведение итогов года.

