



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: «Корректирующая гимнастика»

Вид программы: Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

(вариант 1)

Класс: 1б (2 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 1

Составил: Шинкарева Л.Н.

Санкт-Петербург

2023

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Корригирующая гимнастика» для обучающихся 16 (2 год обучения) класса с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) 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.

**Общая цель и задачи курса с учетом специфики реализации плана внеурочной деятельности:**

Основной **целью** курса является укрепление мышечной системы, развитие силы и выносливости основных мышечных групп.

Исходя из основной цели, **задачами** курса являются:

1. Формирование правильной осанки;
2. Развитие и постепенное увеличение силовой выносливости, мышц туловища, выработка мышечного корсета;
3. Способствовать нормализации нервно-психического тонуса;
4. Способствовать укреплению здоровья и закаливанию организма, формирование правильной осанки;
5. Способствовать повышению функционального состояния ОДА;
6. Способствовать поддержанию устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
7. Способствовать коррекции и развитию сенсомоторной сферы.

**Общая характеристика курса (с учетом специфики реализации плана внеурочной деятельности):**

Программа предусматривает широкое использование на занятиях с учащимися спортивных упражнений, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. В качестве спортивных упражнений предлагается использовать наиболее доступные упражнения оздоровительной гимнастики: они имеют ярко выраженный оздоровительный эффект, техника их выполнения способствует развитию статической мускулатуры и требует поддержания правильной осанки, которая в данном виде спорта является рабочей.

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

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

## **2. Планируемые личностные результаты освоения учебного курса и предметные результаты.**

**Личностные результаты:**

В ходе реализации программы, учащиеся получают возможность научиться:

1. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

2. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

3. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

4. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Предметные результаты:**

##### Минимальный уровень:

1. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

2. Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

4. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

5. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

##### Достаточный уровень:

1. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

2. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

3. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

4. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

### **3. Содержание учебного курса**

Программа содержит семь разделов: Основы знаний, развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений, профилактика развития плоскостопия, профилактика и коррекция нарушений осанки, укрепление мышц живота, развитие координации и вестибулярного аппарата, развитие функции руки.

Основы знаний: включает в себя большое внимание уделяется развитию навыков пространственно-временной дифференцировки (ориентировки), использованию вербальных и невербальных средств общения.

Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений: Большое внимание уделяется развитию навыков пространственно-временной

дифференцировки (ориентировка), использованию вербальных и невербальных средств общения.

Профилактика развития плоскостопия: В раздел включены специальные физические упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.

Профилактика и коррекция нарушений осанки: Коррекция осанки, которая вначале изучается, а затем на каждом уроке, повторяя, закрепляется.

Укрепление мышц живота: В раздел включены специально подобранные физические упражнения, с целью развития и приобретения навыка в укреплении расслаблении мышц живота.

Развитие координации и вестибулярного аппарата: Упражнения на развитие координации. Упражнения в равновесии, лазании, перелезании.

Развитие функции руки: Упражнения, направленные на формирование и развитие точности и согласованности движений, пальцев и рук. Развитие силы кисти и рук. Коррекция метания.

Темы занятий: «Что такое корригирующая гимнастика? Правила ТБ на занятиях.», «Развитие точности и согласованности движений, пальцев и рук.», «Упражнения в равновесии на скамейке.», «Метание в цель. Упражнения с массажными мячами.», «Упражнения на формирование правильной осанки.», «Правила обращения с инвентарем. Основные и.п.», «Упражнение на ориентировку в пространстве с использованием вербальных не вербальных средств общения.», «Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия», «Упражнение на ориентировку в пространстве с использованием вербальных не вербальных средств общения.», «Упражнения для укрепления и приобретения навыка в расслаблении мышц живота.», «Игровые упражнения, направленные на формирование и развитие точности и согласованности движений, пальцев и рук.», «Упражнения для укрепления и приобретения навыка в расслаблении мышц живота», «Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия», «Упражнения на формирование правильной осанки.», «Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия», «Упражнение на ориентировку в пространстве с использованием вербальных не вербальных средств общения.», «Развитие точности и согласованности движений, пальцев и рук.», «Упражнения на координацию движений.», «Упражнение на ориентировку в пространстве с использованием вербальных не вербальных средств общения.», «Лазания, перелезания. Полоса препятствий.», «Техника правильного дыхания на занятии. Коррекция расслабления.», «Упражнения, направленные на формирование и развитие точности и согласованности движений, пальцев и рук.», «Упражнения для приобретения навыка в расслаблении мышц.», «Упражнение на ориентировку в пространстве с использованием вербальных не вербальных средств

общения.», «Упражнения на координацию движений.», «Упражнения на формирование правильной осанки.», «Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия», «Упражнения на координацию движений.», «Упражнение на ориентировку в пространстве с использованием вербальных и невербальных средств общения.», «Упражнения на формирование правильной осанки движений.», «Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.», «Упражнения на формирование правильной осанки.», «Упражнения для приобретения навыка в расслаблении мышц. Подведение итогов года.»

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

##### Учебно-методическое обеспечение:

1. Мягкие модули различных форм;
2. Гимнастические мячи разного диаметра;
3. Гимнастические палки;
4. Фитболы;
5. Мешочки с песком, кубики;
6. Гимнастические скамейки;
7. Гимнастические ковры;
8. Сенсорные дорожки, коврики;
9. Игровые дорожки;
10. Набивные мячи

##### Материально-техническое и информационное обеспечение:

1. Магнитофон и набор аудиозаписей;
2. Тренажерно-информационная система «ТИСА»;

### Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Дата план	Дата коррекции	Тема занятия	Содержание видов деятельности
1	Основы знаний.	1.09		Что такое корригирующая гимнастика? Правила ТБ на занятиях.	Корригирующая гимнастика и ее значение для организма. Разновидности ходьбы с заданиями- «Рельсы», «Не сбей» .Подвижные игры « К своим флажкам», «Поймай мяч».
2	Развитие функции руки.	8.09		Развитие точности и согласованности движений, пальцев и рук.	Упражнения в движении. ОРУ- основные и.п. Катание мяча по «Дорожке», Передача с отскоком от пола в парах. Подвижная игра «Горячий мяч» сидя.
3	Развитие вестибулярного аппарата и координации движений.	15.09		Упражнения в равновесии на скамейке.	Ходьба с заданиями. Упражнения на координационной лестнице. Упражнения в равновесии на скамейке. ОРУ- основные и.п. Подвижные игры «Божья коровка».
4	Развитие функции руки.	22.09		Упражнения с массажными мячами.	Основные И.п. ОРУ. Упражнения с массажными мячами для рук. Метание в цель. Прокатывание мяча по дорожке, перекатывание партнеру. Игровые упражнения с со средними мячами. Коррекционно-развивающие подвижные игры.
5	Формирование навыка	29.09		Упражнения на формирование правильной осанки.	Разновидности ходьбы с заданиями. Упражнения на формирование правильной осанки. Игровые упражнения с мячами.

	правильной осанки.				
6	Основы знаний.	6.10		Правила обращения с инвентарем. Основные и.п.	Теоретические сведения. ОРУ- основные и.п. Упражнения со скакалкой. Полоса препятствий.
7	Коррекция и развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	13.10		Упражнение на ориентировку в пространстве с использованием вербальных и невербальных средств общения.	Комплекс ОРУ. Игровые упражнения «ходьба по заданным ориентирам. Прыжковые упражнения на координационной лестнице. Подвижные игры «Угадай чей голосок».
8	Профилактика и коррекция плоскостопия.	20.10		Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.	Ходьба с заданиями. ОРУ для профилактики плоскостопия. Упражнения в парах с массажными мячами для стоп. Игровые упражнения «По кочкам и пенечкам».
9	Коррекция и развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	27.10		Упражнение на ориентировку в пространстве.	Комплекс ОРУ. Упражнения для развития способности ориентироваться в пространстве. Игра «Звоночек».



10	Укрепление мышц живота.	10.11		Упражнения для укрепления и приобретения навыка в расслаблении мышц живота.	ОРУ – основные и.п. Упражнения на координационной лестнице. Игровые упражнения – «Бабочка», «Обними себя», «Удивились», «Вертолет». ОРУ на укрепление мышц живота. Челночный бег 4х5м.
11	Развитие функции руки.	17.11		Игровые упражнения, направленные на формирование и развитие точности и согласованности движений, пальцев и рук.	Упражнения в движении. ОРУ-основные и.п. Силовые упражнения для рук и кисти. Катание мяча по «Дорожке», Передача с отскоком от пола в парах. Игровые упражнения в парах с мячом. Коррекционно-развивающие подвижные игры.
12	Укрепление мышц живота.	24.11		Упражнения для укрепления мышц живота и формирования навыка в расслаблении мышц живота.	Упражнения на координационной лестнице. Игровые упражнения – «Бабочка», «Обними себя», «Удивились», «Вертолет». ОРУ на укрепление мышц живота. Челночный бег. Дыхательные упражнения. Коррекционно-развивающие подвижные игры.
13	Профилактика и коррекция плоскостопия.	1.12		Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.	Подвижные игры. Ходьба с заданиями по массажным коврикам. ОРУ для профилактики плоскостопия. Подвижные игры «Передай мяч».
14	Коррекция и профилактика правильной осанки.	8.12		Упражнения на формирование правильной осанки.	Разновидности ходьбы с заданиями. Игровые упражнения на формирование правильной осанки. Подвижная игра «Совушка».

15	Профилактика и коррекция плоскостопия.	15.12		Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия с использованием ортопедических ковриков.	Ходьба с заданиями. ОРУ для профилактики плоскостопия. Упражнения в парах с массажными мячами для стоп. Игровые упражнения «По кочкам и пенечкам». Игра «Море волнуется раз...».
16	Коррекция и развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	22.12		Игровые упражнения на ориентировку в пространстве.	Бег змейкой. Комплекс ОРУ. Дыхательные упражнения. Упражнения для развития способности ориентироваться в пространстве. Игра «Иди на звоночек». «Светло, темно».
17	Развитие функции руки.	29.12		Развитие точности и согласованности движений, пальцев и рук с предметами.	Ходьба с заданиями. Бег «руками» стоя на месте. Упражнения с г/ палочками. ОРУ-основные и.п. Катание набивного мяча по «Дорожке», Передача мягких мячей в парах двумя от груди. Игровые упражнения в парах с мячом.
18	Развитие вестибулярного аппарата и	12.01		Игровые упражнения на координацию движений.	Бег с заданиями по сигналу (остановка, поворот) Упражнения в лазании и перелезании. Упражнения на

	координации движений.				координационной лестнице. ОРУ на месте. Полоса препятствий. Дыхательные упражнения.
19	Коррекция и развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	19.01		Упражнения на развитие координационных способностей.	Бег змейкой. Комплекс ОРУ. Упражнения для развития способности ориентироваться в пространстве. Игра «Иди на звоночек». «Светло, темно».
20	Развитие вестибулярного аппарата и координации движений.	26.01		Полоса препятствий.	Упражнения на координацию движений. ОРУ на месте. Полоса препятствий с лазаниями и перелезаниями. Игра «Лохматый пес».
21	Укрепление мышц живота.	2.02		Техника правильного дыхания на занятии. Коррекция расслабления.	Ходьба с изменением направления, с заданиями по сигналу. ОРУ на укрепление мышц живота. Упражнения «Обними себя», «Бабочка», «Вертолет». Дыхательные упражнения.
22	Развитие функции руки.	9.02		Пальчиковая гимнастика с речитативом, упражнения с малыми мячами.	Переход с ходьбы на бег. Упражнения с гимнастическими палками. ОРКУ-основные и.п. Катание набивного мяча одной рукой, Передача мягких мячей в парах двумя от груди. Игровые упражнения в парах с мячом.

23	Укрепление мышц живота.	16.02		Упражнения для приобретения навыка в расслаблении мышц.	Упражнения на координационной лестнице. Игровые упражнения – «Бабочка», «Обними себя», «Удивились», «Вертолет». ОРУ на укрепление мышц живота. Челночный бег 4х5м.
24	Коррекция и развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	01.03		Комплекс упражнений на ориентировку в пространстве.	Бег змейкой. Комплекс ОРУ. Упражнения для развития способности ориентироваться в пространстве. Игра «Иди на звоночек». «Светло, темно».
25	Развитие вестибулярного аппарата и координации движений.	15.03		Упражнения на координацию движений.	Упражнения на координацию движений. ОРУ на месте. Игровые упражнения. Эстафеты.
26	Коррекция и профилактика правильной осанки.	22.03		Упражнения на формирование правильной осанки с	Разновидности ходьбы с заданиями. Игровые упражнения на формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения. Подвижная игра «Найди свой дом»

				гимнастическими палками.	
27	Профилактика и коррекция плоскостопия.	5.04		Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.	Ходьба с заданиями. ОРУ для профилактики плоскостопия. Упражнения в парах с массажными мячами для стоп. Игровые упражнения «По кочкам и пенечкам».
28	Развитие вестибулярного аппарата и координации движений.	12.04		Упражнения на координацию движений на гимнастической скамейке.	Упражнения на координацию движений. Полоса препятствий. Дыхательные упражнения. ОРУ на месте. Игровые упражнения.
29	Коррекция и развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	19.04		Упражнения на развитие координационных способностей различной координационной сложности.	Комплекс ОРУ. Упражнения для развития способности ориентироваться в пространстве. Дыхательные упражнения. Игровые упражнения.
30	Коррекция и профилактика правильной осанки.	26.04		Упражнения на формирование правильной осанки движений.	Разновидности ходьбы с заданиями. Игровые упражнения на формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения. Подвижная игра «Найди свой дом».

31	Профилактика и коррекция плоскостопия.	3.05		Упражнения для укрепления мышц свода стопы.	Ходьба с заданиями. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения в парах с массажными мячами для стоп. Игровые упражнения «По кочкам и пенечкам».
32	Коррекция и профилактика правильной осанки.	10.05		Упражнения на формирование правильной осанки с предметами.	Разновидности ходьбы с заданиями. Игровые упражнения на формирование правильной осанки. Подвижная игра «Найди свой дом».
33	Укрепление мышц живота.	17.05		Упражнения для приобретения навыка в расслаблении мышц. Подведение итогов года.	Ходьба с сохранением правильной осанки. Упражнения на массажных ковриках. Игровые упражнения – «Бабочка», «Обними себя», «Удивились», «Вертолет». ОРУ на укрепление мышц живота. Игра «Лохматый пес».

**Лист корректировки**

Дата факт	Дата план	Внесенные изменения	Примечания

