



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: «Корригирующая гимнастика»

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

(вариант 1)

Класс: 2б

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 2б 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 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.

**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	34	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.

#### **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.	Общая физическая подготовка. Основы знаний.			Вводный инструктаж Основные исходные положения.	Правила техники безопасности. Общие требования безопасности; требование безопасности перед началом занятий, во время занятий, при несчастных случаях и экстремальных ситуациях, по окончании занятий. Правила подбора и хранения инвентаря. ОРКУ. Коррекционно-развивающие подвижные игры.
2.	Развитие вестибулярного аппарата и координации движений.			Упражнения для развития координации и ловкости движений.	ОРУ с г/палкой.. Прыжковые упражнения на координационной лестнице. Челночный бег 4х5м. Подвижные игры «Догони мяч»
3.	Профилактика и коррекция плоскостопия			Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.	Разновидности ходьбы с заданиями; упражнения на укрепление мышц стопы с массажными мячами. ОРКУ. Упражнения на координационной лестнице. Прыжковые и беговые упражнения. Подвижная игра «Божья коровка».
4.	Коррекция и развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.			Коррекционно-развивающие упражнения на ориентировку в пространстве с использованием вербальных и невербальных средств общения.	Разновидности ходьбы с заданиями; упражнения, способствующие развитию способности ориентироваться в пространстве. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Робот».

5.	Профилактика и коррекция нарушений осанки.			Упражнения на формирования правильной осанки.	Разновидности ходьбы с заданиями. Упражнения, направленные на укрепление мышц живота и спины. Упражнения на координационной лестнице. Подвижная игра «Море волнуется раз...».
6.	Коррекция и развитие мелкой моторики.			Игровые упражнения, направленные на формирование и развитие точности и согласованности движений, пальцев и рук.	Ходьба с заданиями. Комплекс упражнений с массажными мячиками. Метание в цель. Упражнения со скакалкой. Подвижные игры с б/мячами..
7.	Укрепление мышц живота			Упражнения на формирование мышечного корсета.	Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Упражнения на координационной лестнице. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса на ковриках. Подвижная игра «Море волнуется раз...»
8.	Развитие вестибулярного аппарата и координации движений.			Игры на коррекцию и развитие координационных способностей.	ОРУ с г/палкой. Прыжковые упражнения на координационной лестнице. Челночный бег 4х5м. Подвижные игры «Зеркало».
9.	Коррекция и развитие мелкой моторики			Игровые упражнения, направленные на формирование и развитие точности и согласованности действий.	Ходьба с заданиями. Комплекс упражнений с массажными мячиками. Метание мяча в цель. Упражнения в парах с мячами. Челночный бег 4х5м. Подвижные игры «Кегельбан».
10.	Коррекция и развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.			Коррекционно-развивающие игры и упражнения на ориентировку в пространстве.	Разновидности ходьбы с заданиями; упражнения, способствующие развитию способности ориентироваться в пространстве; комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Робот»
11.	Профилактика и коррекция плоскостопия			Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия с	Разновидности ходьбы с заданиями; упражнения на укрепление мышц стопы с массажными мячами.

				использованием ортопедических ковриков.	ОРКУ. Упражнения на координационной лестнице. Подвижная игра «Зеркало»
12.	Профилактика и коррекция нарушений осанки.			Упражнения на формирования навыка правильной осанки.	Разновидности ходьбы с заданиями. Упражнения, направленные на укрепление мышц живота и спины. Упражнения на координационной лестнице. Подвижные игры.
13.	Развитие вестибулярного аппарата и координации движений.			Упражнения для развития координации и ловкости движений с предметами.	ОРУ с г/палкой. Прыжковые упражнения на координационной лестнице. Челночный бег 4х5м. Подвижные игры «Догони мяч»
14.	Профилактика и коррекция плоскостопия			Игровые упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.	Разновидности ходьбы с заданиями; упражнения на укрепление мышц стопы с массажными мячами. ОРКУ. Упражнения на координационной лестнице. Эстафеты.
15.	Укрепление мышц живота			Упражнения на формирование мышечного корсета со зрительными ориентирами.	Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Упражнения на координационной лестнице. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса на ковриках. Подвижная игра « Зоопарк»
16.	Развитие вестибулярного аппарата и координации движений			Упражнение на коррекцию и развитие координации и ловкости движений с мячами.	ОРУ с г/палкой. Прыжковые упражнения на координационной лестнице. Подвижные игры «Догони мяч»
17.	Коррекция и развитие мелкой моторики			Упражнения с массажными мячиками, пальчиковая гимнастика.	Ходьба с заданиями. Комплекс упражнений с массажными мячиками. Метание в цель. Упражнения со скакалкой. Подвижные игры с б/мячами.
18.	Укрепление мышц живота			Упражнения на формирование мышечного корсета с гимнастическими палками.	Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Упражнения на координационной лестнице. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса на ковриках. Подвижная игра « Море волнуется раз...»

19.	Коррекция и развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений			Упражнения различной координационной сложности.	Ходьба с заданиями. Упражнения прыжковые на координационной лестнице. Лазания и перелезания через модули. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками. Эстафеты.
20.	Укрепление мышц живота			Упражнения на формирование мышечного корсета с малыми мячами.	Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Упражнения на координационной лестнице. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса на ковриках. Подвижная игра «Море волнуется раз...»
21.	Профилактика и коррекция плоскостопия.			Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия на сенсорных дорожках.	Разновидности ходьбы с заданиями; упражнения на укрепление мышц стопы с массажными мячами. ОРКУ. Упражнения на координационной лестнице. Подвижные игры коррекционной направленности.
22.	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.			Полоса препятствий различной координационной сложности.	Ходьба с заданиями. Игровые упражнения «к своим флажкам» ОРУ на месте с флажками. Перекаты лежа на коврике, лазания и перелезания через модули. Упражнения со скакалкой. Подвижная игра «Море волнуется раз...»
23.	Профилактика и коррекция нарушений осанки			Упражнения на формирование правильной осанки с мешочками.	Разновидности ходьбы с заданиями. Упражнения, направленные на укрепление мышц живота и спины. Упражнения на координационной лестнице. Эстафеты.
24.	Укрепление мышц живота			Упражнения на формирование мышечного корсета.	Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Упражнения на координационной лестнице. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса на ковриках. Подвижная игра «Лохматый пес»
25.	Коррекция и развитие мелкой моторики			Комплекс пальчиковой гимнастики, упражнения с массажными мячами.	Ходьба с заданиями. Комплекс упражнений с массажными мячиками. Метание мяча в цель. Упражнения в парах с мячами. Челночный бег 4х5м. Подвижные игры «Кегельбан».

26.	Коррекция и развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.			Упражнения на ориентировку в пространстве с использованием вербальных и невербальных средств общения.	Разновидности ходьбы с заданиями; игровые упражнения, способствующие развитию способности ориентироваться в пространстве; комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Божья коровка»
27.	Профилактика и коррекция нарушений осанки			Упражнения на формирование правильной осанки у гимнастической стенки.	Разновидности ходьбы с заданиями. Упражнения, направленные на укрепление брюшного пресса. Упражнения на координационной лестнице. Подвижная игра «Тише едешь...».
28.	Укрепление мышц живота			Упражнения на формирование мышечного корсета на гимнастических ковриках.	Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Упражнения на координационной лестнице. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса на ковриках. Подвижная игра «Море волнуется раз...»
29.	Коррекция и развитие мелкой моторики			Упражнения с маленькими мячами.	Ходьба с заданиями. Комплекс упражнений с массажными мячиками. Метание мяча в цель. Упражнения в парах с мячами. Челночный бег 4х5м.
30.	Профилактика и коррекция плоскостопия			Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия на ортопедических ковриках и с массажными мячиками.	Разновидности ходьбы с заданиями; упражнения на укрепление мышц стопы с массажными мячиками. ОРКУ. Упражнения на координационной лестнице. Подвижные игры коррекционной направленности.
31.	Профилактика и коррекция нарушений осанки			Комплекс упражнений на формирование мышечного корсета.	Разновидности ходьбы с заданиями. Упражнения, направленные на укрепление брюшного пресса. Упражнения на координационной лестнице. Подвижная игра «Тише едешь...».
32.	Развитие вестибулярного аппарата и координации движений.			Упражнения различной координационной	Чередование ходьбы и бега. Упражнения на г/скамейке. Лазания, перелезания через модули.

				сложности на гимнастической скамейке	Полоса препятствий. Подвижная игра «Лохматый пес»»
33.	Коррекция и развитие мелкой моторики			Упражнения, направленные на формирование и развитие точности и согласованности движений пальцев и рук с малыми мячами.	Ходьба с заданиями. Комплекс упражнений с массажными мячиками. Метание мяча в цель. Упражнения в парах с мячами. Подвижные игры «Кегельбан».
34.	Основы знаний.			Тестирование функциональных возможностей учащихся. Подведение итогов года.	Тестирование функциональных возможностей учащихся. Подвижные игры.



