



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: 3б

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 3б 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**

№	Тема раздела	Описание основных видов деятельности учащихся	Кол-во часов
1.	Основы знаний.	Общие сведения теоретического характера, которые излагаются во время занятия при изучении того или иного материала.	В процессе занятия
2.	Общая физическая подготовка.	Физические упражнения (коррекционно-развивающие игры , разновидности ходьбы и бега, прыжков ,упражнения с предметами, с отягощением, упражнения на гимнастических снарядах, спортивном оборудовании, тренажёрах). Комплексы общеразвивающих упражнений на месте и в движении.	3

3.	Развитие координации и ловкости движений.	Строевые упражнения. Специально подобранные физические , направленные на формирование точности и согласованности движений, на развитие координации и ловкости движений.	3
4.	Коррекция и развитие пространственно-временной дифференцировки.	Большое внимание уделяется развитию навыков пространственно-временной дифференцировки (ориентировка), использованию вербальных и невербальных средств общения.	3
5.	Коррекция и развитие внимания.	Рекомендуются подвижные игры, игры с элементами подвижных игр и различные эстафеты на координацию и развитие внимания.	3
6.	Развитие навыка расслабления мышц.	В раздел программы включены специально подобранные физические упражнения, с целью развития и приобретения навыка в расслаблении мышц.	2
7.	Коррекция и развитие мелкой моторики.	Специально подобранные физические упражнения, направленные на формирование и развитие точности и согласованности движений, пальцев и рук.	4
8.	Коррекция и развитие правильного дыхания.	Упражнения дыхательной гимнастики. Специальные физические упражнения, которые помогут учащимся научиться правильно, дышать и умению согласовывать дыхание с выполнением физических упражнений (физической нагрузки).	3
9.	Коррекция, профилактика и формирование правильной осанки.	Коррекция осанки, которая вначале изучается, а затем на каждом уроке, повторяя, закрепляется.	4
10.	Профилактика и коррекция плоскостопия.	В разделе включены специальные физические упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.	3
11.	Развитие вестибулярного аппарата.	Уделяется внимание профилактике вестибулярного аппарата. С помощью физических упражнений на развитие ловкости, координации, равновесия.	3
12.	Коррекционно-развивающие игры	В раздел программы включены специально подобранные коррекционные игры для развития физических способностей.	3

#### **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. Комплексы общеразвивающих упражнений.	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. Разновидности ходьбы с заданиями, комплекс общеразвивающих упражнений на месте с предметом и без. Игры.
2.	Коррекция и развитие внимания			Педагогическое тестирование. Игры и упражнения на внимание.	Комплекс общеразвивающих упражнений в парах. Коррекционно-развивающие игры на внимание и развитие координации движений. Педагогическое тестирование.
3.	Коррекция и развитие правильного дыхания			Упражнения дыхательной гимнастики.	Комплекс общеразвивающих упражнений с предметом и без. Упражнения, способствующие обучению правильному дыханию и умению согласовывать дыхание с выполнением физических упражнений (физической нагрузки). Упражнения на укрепление мышечного корсета.
4.	Общая физическая подготовка			Упражнения с предметами.	Комплекс общеразвивающих упражнений с предметом. Упражнения на расслабление. Упражнения дыхательной гимнастики.
5.	Коррекция, профилактика и формирование правильной осанки			Корректирующие упражнения на осанку.	Разновидности ходьбы с заданиями. Корректирующие упражнения. Подвижные игры
6.	Общая физическая подготовка.			Упражнения на фитбол- мячах.	Техника безопасности при занятиях на фитбол мячах. Комплекс упражнений на фитбол -мячах.

7.	Коррекционно - развивающие игры			Игры на коррекцию и развитие координации и ловкости движений (равновесия).	Комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию и развитие координации и ловкости движений (равновесия). Упражнения с мячами разного размера.
8.	Коррекция и развитие мелкой моторики			Упражнения на развитие мелкой моторики.	Комплекс упражнений с массажными мячиками. Коррекционно-развивающие игры на внимание и развитие координации движений (равновесия). Игровые упражнения, направленные на формирование и развитие точности и согласованности движений, пальцев и рук.
9.	Коррекция и развитие пространственно-временной дифференцировки			Упражнения на ориентировку в пространстве.	Разновидности ходьбы с заданиями; упражнения, способствующие развитию способности ориентироваться в пространстве; комплекс общеразвивающих упражнений. Упражнения на ориентировку в пространстве с использованием вербальных и невербальных средств общения.
10.	Коррекция и развитие правильного дыхания			Техника правильного дыхания при занятиях физическими упражнениями.	Упражнения, способствующие обучению правильному дыханию и умению согласовывать дыхание с выполнением физических упражнений (физической нагрузки). Коррекционно-развивающие игры на внимание и развитие координации движений (равновесия). Упражнения на ориентировку в пространстве.
11.	Коррекция, профилактика и формирование правильной осанки			Упражнения на формирования правильной осанки.	Разновидности ходьбы с заданиями. Упражнения, направленные на укрепление мышц живота и спины. Упражнения на формирования правильной осанки.
12.	Развитие навыка расслабления мышц			Упражнения для развития гибкости и расслабления мышц.	Упражнения для приобретения навыка в расслаблении мышц и развитие гибкости. Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, гимнастика для глаз.
13.	Профилактика и коррекция плоскостопия			Упражнения для профилактики и	Разновидности ходьбы с заданиями; упражнения, способствующие развитию способности

				коррекции плоскостопия.	ориентироваться в пространстве; комплекс общеразвивающих упражнений
14.	Развитие координации и ловкости движений			Упражнение на коррекцию и развитие координации и ловкости движений (равновесия).	Комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию и развитие координации и ловкости движений (равновесия). Коррекционно-развивающие игры на внимание и развитие координации движений (равновесия)
15.	Коррекция и развитие мелкой моторики			Развитие мелкой моторики.	Комплекс упражнений с массажными мячиками. Коррекционно-развивающие игры на внимание и развитие координации движений (равновесия). Упражнения, направленные на формирование и развитие точности и согласованности движений, пальцев и рук.
16.	Коррекция и развитие пространственно-временной дифференцировки			Упражнения на ориентировку в пространстве.	Разновидности ходьбы с заданиями; упражнения, способствующие развитию способности ориентироваться в пространстве; комплекс общеразвивающих упражнений. Упражнения на ориентировку в пространстве с использованием вербальных и невербальных средств общения.
17.	Развитие координации и ловкости движений			Упражнение на коррекцию и развитие координации и ловкости движений (равновесия).	Комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию и развитие координации и ловкости движений (равновесия). Коррекционно-развивающие игры на внимание и развитие координации движений (равновесия)
18.	Развитие вестибулярного аппарата			Упражнения на развитие вестибулярного аппарата.	Легкий бег. Упражнения на тренажерах (эллиптический тренажер, велотренажер). Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками. Фитбол гимнастика. Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах
19.	Коррекция и развитие правильного дыхания			Техника правильного дыхания при занятиях	Упражнения, способствующие обучению правильному дыханию и умению согласовывать дыхание с выполнением физических упражнений (физической нагрузки). Коррекционно-развивающие

				физическими упражнениями	игры на внимание и развитие координации движений (равновесия)
20.	Коррекция и развитие внимания			Коррекционно-развивающие игры.	Комплекс общеразвивающих упражнений. Коррекционно-развивающие игры на внимание и развитие координации движений (равновесия)
21.	Развитие вестибулярного аппарата			Упражнения на развитие ловкости, координации, равновесия.	Разновидности ходьбы с заданиями. Упражнения, направленные на профилактику и коррекцию плоскостопия. Упражнения на развитие ловкости, координации, равновесия. Подвижные игры
22.	Коррекция, профилактика и формирование правильной осанки			Воспитание навыка правильной осанки.	Разновидности ходьбы с заданиями. Упражнения, направленные на укрепление мышц живота и спины
23.	Развитие навыка расслабления мышц			Упражнения для расслабления мышц и развитие гибкости.	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. Упражнения для приобретения навыка в расслаблении мышц и развитие гибкости. Гимнастика для глаз.
24.	Развитие координации и ловкости движений			Упражнение на координацию и ловкость движений.	Комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию и развитие координации и ловкости движений (равновесия). Коррекционно-развивающие игры на внимание и развитие координации движений (равновесия)
25.	Коррекция и развитие мелкой моторики			Упражнения на точность и согласованность движений, пальцев и рук.	Комплекс упражнений с массажными мячиками. Коррекционно-развивающие игры на внимание и развитие координации движений (равновесия)
26.	Коррекция и развитие пространственно-временной дифференцировки			Упражнения на ориентировку в пространстве.	Разновидности ходьбы с заданиями; комплекс общеразвивающих упражнений. Упражнения на ориентировку в пространстве с использованием вербальных и невербальных средств общения.
27.	Профилактика и коррекция плоскостопия			Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.	Разновидности ходьбы с заданиями. Упражнения, направленные на профилактику и коррекцию плоскостопия. Упражнения для приобретения навыка

					в расслаблении мышц и развитие гибкости. Подвижные игры .
28.	Коррекционно - развивающие игры			Упражнения с мячами.	Легкий бег. Упражнения на тренажерах (эллиптический тренажер, велотренажер). Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками
29.	Коррекция и развитие мелкой моторики			Упражнения на развитие точности и согласованности движений, пальцев и рук.	Комплекс упражнений с массажными мячиками. Коррекционно-развивающие игры на внимание и развитие координации движений (равновесия). Упражнения на развитие точности и согласованности движений, пальцев и рук
30.	Профилактика и коррекция плоскостопия			Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия.	Разновидности ходьбы с заданиями. Упражнения, направленные на профилактику и коррекцию плоскостопия. Подвижные игры
31.	Коррекция, профилактика и формирование правильной осанки			Воспитание навыка правильной осанки.	Разновидности ходьбы с заданиями. Упражнения, направленные на укрепление мышц живота и спины.
32.	Развитие вестибулярного аппарата			Упражнения на развитие ловкости, равновесия.	Разновидности ходьбы с заданиями. Фитбол гимнастика. Упражнения на развитие ловкости, равновесия. Упражнения, направленные на профилактику и коррекцию плоскостопия. Подвижные игры
33.	Коррекция и развитие внимания			Педагогическое тестирование. Упражнения на внимание	Упражнения, направленные на коррекцию и развитие внимания. Тестирование функционального состояния занимающихся; подвижные игры.
34.	Коррекционные - развивающие игры			Коррекционные - развивающие игры.	Легкий бег. Упражнения на тренажерах (эллиптический тренажер, велотренажер). Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками. Коррекционные - развивающие игры.



