

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинградской области
«Сясьстройская школа-интернат,
реализующая адаптированные образовательные программы»

Приложение
к адаптированной основной общеобразовательной программе образования
обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2,
утверждённой приказом от 31.08.2023 № - од

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Движение- есть жизнь»
для 7 «в» класса**

Программу составила учитель
ГБОУ ЛО «Сясьстройская школа-интернат»
Савойник Раиса Николаевна
Квалификационная категория высшая

Пояснительная записка

Основная цель курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи освоения курса внеурочной деятельности:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане

Программа курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» создана на основе федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в соответствии с учебным планом внеурочной деятельности ГБОУ ЛО «Сясьстройская школа – интернат, реализующая адаптированные образовательные программы». На внеурочную деятельность отводится 1 час в неделю. Соответственно программа рассчитана по 35 часов в 7 в классе;

Общая характеристика курса внеурочной деятельности.

Курс внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!» относится к физкультурно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности. Целью данного курса является максимально возможная самореализация и коррекция детей с отклонениями в состоянии здоровья в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности, повышение их реабилитационного потенциала и уровня развития двигательных качеств и как следствие, социализация и последующая социальная интеграция данной категории населения, которые должны осуществляться не только на приспособлении этих людей к нормам и правилам жизни здоровых сограждан, но и с учетом их собственных условий.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!»

Личностные результаты

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 3) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 4) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем;
- 5) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в

разных социальных ситуациях;

б) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

Метапредметные результаты

- 1) умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- 2) умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

Содержание курса внеурочной деятельности 7 класс

В программу включены следующие разделы:

- корректирующие упражнения;
- упражнения для профилактики плоскостопия;
- формирования правильной осанки;
- упражнения на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат;
- упражнения на развитие и укрепление различных групп мышц;
- упражнения на шведской стенке, способствующие профилактике плоскостопия, развитию координации движений, вытягиванию позвоночника, что стимулирует рост и предупреждает остеохондроз;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на релаксацию

Подвижные и коррекционные игры:

- игры для профилактики и коррекции дефектов осанки — «Пропеллер», «Плавание», «Ворона», «Рукопожатие», «Обруч», «Ласточка», «Лыжник», «Ходим в шляпах», «Слушай внимательно»;
- игры для профилактики и коррекции плоскостопия — «Каток», «Разбойник», «Маляр», «Сборщик», «Художник», «Гусеница», «Мельница».
- игровые упражнения: «Великан», «Карлик», «Маленький — большой», «Лошадь»
- **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 в класс**

№ занятия	Тема занятия. Основное содержание	Форма проведения занятия	Количество часов. Дата.
1	Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».	Беседа, выполнение упражнений.	1 час 05.09
2	Ходьба и бег враспынную. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».	Игра, выполнение упражнений.	1 час 12.09
3	Ходьба и бег в колонне со сменой направления. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге и колонне».	игра	1 час 19.09

4	Ходьба и бег в различных направлениях. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты».	л/а упражнения	1 час 26.09
5	Ходьба на носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Коррекционная игра «Веселые ракеты».	л/а упражнения	1 час 03.10
6	Ходьба с различным положением рук. Бег и ходьба с преодолением препятствий. Коррекционная игра «Веселые ракеты».	л/а упражнения	1 час 10.10
7	Ходьба группами в быстром темпе. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».	л/а упражнения	1 час 17.10
8	Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».	л/а упражнения	1 час 24.10
9	Бег с преодолением препятствий. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».	л/а упражнения	1 час 07.11
10	Бег с подлезанием под дугами. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек».	игра	1 час 14.11
11	Прыжки на двух ногах через веревочки. Ходьба приставным шагом. Коррекционная игра «Уголек».	л/а упражнения	1 час 21.11
12	Ходьба приставным шагом. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек»	игра	1 час 28.11
13	Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием.	игра	1 час 05.12
14	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод».	игра	1 час 12.12
15	Прыжки с ноги на ногу. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод»	игра	1 час 19.12
16	Прыжки через мелкие предметы. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине»	игра	1 час 26.12
17	Прыжки через мелкие предметы. Спрыгивание с гимнастической скамейки. Коррекционная игра «Мишка на льдине».	игра	1 час 09.01
18	Спрыгивание с низких устойчивых предметов. Ходьба перекатом с пятки на носок. Комплекс ОРУ в кругу.	игра	1 час 16.01

	Коррекционная игра «Мишка на льдине».		
19	Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение».	Комплекс упражнений	1 час 23.01
20	Метание малого мяча. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение».	Комплекс упражнений	1 час 30.01
21	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение».	Комплекс упражнений	1 час 06.02
22	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты»	Комплекс упражнений	1 час 13.02
23	Ходьба змейкой. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты»	игра	1 час 20.02
24	Метание малого мяча в вертикальную цель. Комплекс ОРУ в парах. Игра «Совушка-сова».	л/а упражнения	1 час 27.02
25	Комплекс ОРУ с кубиками. Ходьба и бег змейкой. Коррекционная игра «Пальчиковая гимнастика».	игра	1 час 05.03
26	Метание мяча двумя руками. Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Пальчиковая гимнастика».	л/а упражнения	1 час 12.03
27	Метание набивного мяча. Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Пальчиковая гимнастика».	л/а упражнения	1 час 19.03
28	Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». Ходьба и бег змейкой.	игра	1 час 02.04
29	Упражнения для правильной осанки и свода стопы. Комплекс ОРУ со скакалками.	игра	1 час 09.04
30	Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальчиковая гимнастика. Упражнения для правильной осанки.	игра	1 час 16.04
31	Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова». Упражнения для правильной осанки и свода стопы.	игра	1 час 23.04

32	Ползание на четвереньках. Ползание по гимнастической скамейке. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова».	Гимнастические упражнения	1 час 30.04
33	Ползание по гимнастической скамейке на животе. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова».	Гимнастические упражнения	1 час 08.05
34	Ползание по гимнастической скамейке на животе. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза».	Гимнастические упражнения	1 час 15.05
35	Коррекционные игры.		22.05

Итого: 35 часов

