

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
совета ГБОУ школы-
интерната №3

Протокол № 1

от « 30 » 08 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Педагог-организатор
ГБОУ школы-интерната №3
г.о. Тольятти

_____ М.В. Терентьева

« 30 » 08 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ
школы-интерната №3
г.о. Тольятти

_____ О.П. Степанова

« 30 » 08 2024г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Движение – это жизнь»**

Учебный год: 2024-2025

Класс: 1 И(доп.), 1Г (доп.), 1 Е (доп.), 1К (доп.)

Количество часов в неделю: 1 час ; **в год:** 33 часа

Программу составили: учитель Якушко В.В.
учитель Кулагина Л.Б.
учитель Казакова Д.Н.
учитель Пономаренко С.Ю.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) ГБОУ школы-интерната № 3 г.о. Тольятти.

Одним из важнейших условий рациональной организации обучения детей с ограниченными возможностями здоровья, умственной отсталостью является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении. Способствует развитию основных двигательных качеств, умений и навыков, коррекции основного вида дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, развитию мотивации к занятиям адаптивной физической культурой и спортом, здоровому образу жизни.

Программа ориентирована на учащихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития 7 — 8 лет.

Основной целью программы является: формирование двигательных умений, оптимизации физического состояния и развития ребенка. В соответствии с целью решается ряд конкретных **задач** физического воспитания:

Образовательные задачи:

- развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности;

- овладение основами доступных видов двигательной активности в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

- обучение жизненно важным знаниям, умениям, навыкам;

Воспитательные задачи:

- общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим;

- воспитание интереса к физической культуре и спорту,;

Коррекционно-развивающие:

- преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса;

- сохранение здоровья, повышение физиологической активности;

- расширение объема мышечно-двигательных представлений и

двигательной памяти.

- развитие основных физических качеств, двигательных способностей, умений и навыков;
- переключения с одного вида деятельности на другой, связанный с двигательной активностью, получение удовольствия от движений, повышение настроения от занятий ФУ;
- профилактика гиподинамии (малоподвижного образа жизни).

Основным средством занятий — является физическое упражнение. Выполняя физические упражнения, занимающиеся учатся управлять своими движениями, овладевают новыми двигательными умениями и навыками. Физические упражнения способствует проявлению целого ряда личностных качеств смелости, настойчивости, трудолюбия, решительности, чувство коллективизма, развития совместной деятельности, ответственности.

Основной отличительной особенностью программы является применение разнообразных методов и методических приемов, средств и принципов физического воспитания. Наличие разнообразных игровых видов деятельности. В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, воспитательных и коррекционно-развивающих задач.

Программа реализуется во внеурочное время, 1 час в неделю, 33 часа в год, во второй половине дня.

Планируемые результаты

Личностные результаты освоения АООП	Предметные результаты освоения АООП
1. основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;	освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться.
2. социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;	освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

Основное содержание программы

Содержание программы отражено в разделах: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры».

«Физическая подготовка». Раздел программы физическая подготовка направлен на развитие физических качеств, двигательных способностей умений и навыков, коррекцию и компенсацию нарушенных функций организма. Включает в себя: общеразвивающие и коррегирующие упражнения без предметов и с предметами, изменение позы, положения тела, ползание, перекаты. Основные виды движений и передвижений (ходьба, бег, прыжки, метания, лазанье и т.д.), упражнения на равновесие.

«Коррекционные подвижные игры». Раздел программы включает упражнения с мячом, разнообразные подвижные игры: с бегом, прыжками, речевым и музыкальным сопровождением: «Стоп, хоп, раз», «болото», «полоса препятствий», «пятнашки», «рыбаки и рыбки», «собери пирамидку», «бросайка», «быстрые санки», «строим дом» и т.д. В этом разделе используются коррекционные подвижные игры направленные на: формирование способности вести совместные действия с партнером; развитие тактильной чувствительности; активизацию психических процессов: восприятия, внимания, памяти; мышления, развитие речевой деятельности.

Тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов
1	Техника безопасности на занятиях адаптивной физической культурой и спортом. Ходьба. Упражнения в ходьбе.	2
2	Упражнения в ходьбе. Бег.	2
3	Прыжки.	2
4	Метание набивного мешочка.	2
5	Ползание. Перекаты в положении лежа.	2
6	Изменение позы, положения тела.	2
7	Упражнения на гимнастической скамейке.	2
8	Лазанье по гимнастической стенке.	2
9	Упражнения с мячом. Отбивание мяча от пола.	2
10	Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча.	4
11	Упражнения с мячом для игры ногами.	3
12	Упражнения в ходьбе.	1
13	Бег в прямом направлении.	2
14	Прыжки.	2
15	Метание набивного мешочка.	2
16	Метание малого мяча.	1

Тематическое планирование 1 класс (доп)

№	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся
1 – 2	Техника безопасности на занятиях адаптивной физической культурой и спортом. Ходьба.	2	Т/Б на занятиях, правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Ходьба, упражнения в ходьбе. Подвижные игры.
3 – 4	Упражнения в ходьбе. Бег.	2	Ходьба, упражнения в ходьбе. Бег в прямом направлении. Подвижные игры.
5 – 6	Прыжки.	2	Прыжки на двух ногах. Подвижные игры.
7 – 8	Метание набивного мешочка.	2	Метание набивного мешочка. Подвижные игры.
9 – 10	Ползание. Перекаты в положении лежа.	2	Ползание. Перекаты в положении лежа. Подвижные игры.
11 – 12	Изменение позы, положения тела.	2	Изменение позы, положения тела: лежа, сидя, стоя. Подвижные игры.
13 – 14	Упражнения на гимнастической скамейке.	2	Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке. Подвижные игры.
15 – 16	Лазанье по гимнастической стенке.	2	Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Подвижные игры.
17 – 18	Упражнения с мячом. Отбивание мяча от пола.	2	Упражнения с мячом. Дозирование силы удара мяча двумя руками. Подвижные игры.
19 – 22	Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча.	4	Упражнения с мячом. Дозирование силы удара мяча одной рукой. Ловля и передача мяча снизу. Подвижные игры.
23 – 25	Упражнения с мячом для игры ногами.	3	Упражнения с мячом. Удар ногой по мячу в стену. Удар ногой по мячу. Удар в створ ворот без вратаря. Подвижные игры.
26	Упражнения в ходьбе.	1	Ходьба, упражнения в ходьбе. Подвижные игры.

27 – 28	Бег в прямом направлении.	2	Бег в прямом направлении Подвижные игры.
29 – 30	Прыжки.	2	Прыжки на двух ногах. Подвижные игры.
31 – 32	Метание набивного мешочка.	2	Метание набивного мешочка в стену, цель. Подвижные игры.
33	Метание малого мяча.	1	Метание м/м в стену. Подвижные игры.