

**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 есть жизнь»**

**Учебный год:** 2024-2025

**Класс:** 1 (2-й год обучения) - 4 классы

**Количество часов в неделю:** 1 час ; **в год:** 34 часа

**Программу составили:** учитель Кузаева Е. В.

учитель Галайдо Н.А.

учитель Савинова А.С.

учитель Гречушкина Н.С.

учитель Нескородова С.В.

учитель Ткаченко Н.В.

учитель Светлакова И.В.

Тольятти  
2024г.

## **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 8 — 11 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, 34 часа в год, во второй половине дня.

### Планируемые результаты

<b>Личностные результаты освоения АООП</b>	<b>Предметные результаты освоения АООП</b>
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;
3. формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;	развитие физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости;

### 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 корригирующие 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». В данном 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.

Раздел программы включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Узнавание спортивного инвентаря. Упражнения с мячом, дозирование силы удара, передача и ловля мяча, броски. Разнообразные подвижные игры: с бегом, прыжками, речевым и музыкальным сопровождением: «Стоп, хоп, раз», «болото», «полоса препятствий», «пятнашки», «рыбаки и рыбки», «собери пирамидку», «бросай-ка», «быстрые санки», «строим дом» и т.д. Элементы игры в футбол: удар ногой по мячу, в створ ворот, без вратаря.

## Тематическое планирование 1-2 классы

№	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся
1 – 2	Техника безопасности на занятиях адаптивной физической культурой и спортом. Ходьба. Упражнения в ходьбе.	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 в прямом и обратном направлении, по ориентирам.	2	Ходьба, упражнения в ходьбе. Бег в прямом и обратном направлении, по ориентирам. Подвижные игры.
5 – 6	Прыжки.	2	Прыжки на двух ногах. На правой, левой ноге. Подвижные игры.
7 – 8	Метание набивного мешочка в цель.	2	Метание набивного мешочка в стену, цель. 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 равновесие на гимнастической скамейке.	2	Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры.
15 – 16	Лазанье по гимнастической стенке.	2	Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и разноименным способом. Подвижные игры.
17 – 18	Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча.	2	Упражнения с мячом. Дозирование силы удара мяча двумя руками, одной рукой. Ловля и передача мяча снизу. Подвижные игры.
19 – 20	Отбивание мяча от пола. Ловля и	2	Упражнения с мячом. Дозирование силы удара мяча двумя

	передача мяча снизу, от груди.		руками, ведущей рукой. Ловля и передача мяча снизу, от груди. Подвижные игры.
21 – 22	Отбивание мяча от пола. Ловля и передача мяча от груди, сверху.	2	Упражнения с мячом. Дозирование силы удара мяча правой левой рукой. Ловля и передача мяча от груди, сверху. Подвижные игры.
23 – 26	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот без вратаря.	4	Упражнения с мячом. Удар в створ ворот без вратаря. Подвижные игры.
27 – 28	Упражнения в ходьбе. Бег в прямом и обратном направлении, по ориентирам.	2	Ходьба, упражнения в ходьбе. Бег в прямом и обратном направлении, по ориентирам. Подвижные игры.
29 – 30	Прыжки.	2	Прыжки на двух ногах. Правой, левой ногой. Подвижные игры.
31 – 32	Прыжки, многоскоки.	2	Прыжки на правой левой ногой. Прыжки с ноги на ногу. Подвижные игры.
33 – 34	Метание малого мяча в цель.	2	Метание набивного мешочка в стену, цель. Подвижные игры.

### Тематическое планирование 3-4 классы

№	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся
1 – 2	Техника безопасности на занятиях адаптивной физической культурой и спортом. Специально беговые упражнения. Бег в прямом и обратном направлении, по	2	Т/Б на занятиях, правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Упражнения в ходьбе. Бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени. Бег в прямом и обратном направлении, по ориентирам. Подвижные игры.

	ориентирам.		
3 – 4	Бег в прямом и обратном направлении. Бег с ускорением.	2	Бег в прямом и обратном направлении. Бег с ускорением. Подвижные игры.
5 – 6	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу.	2	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу. Подвижные игры.
7 – 8	Метание малого мяча в цель.	2	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.
9 – 10	Перекаты в положении лежа. Подлезание под препятствие.	2	Ползание. Перекаты в положении лежа. Подлезание под препятствие. Подвижные игры.
11 – 12	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке с предметами.	2	Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. Подвижные игры.
13 – 14	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке с обручем.	2	Ходьба по гимнастической скамейке с пролазанием сквозь гимнастический обруч. Подвижные игры.
15 – 16	Лазанье. Вис на гимнастической стенке.	2	Лазанье по гимнастической стенке различными способами. Вис на гимнастической стенке. Подвижные игры.
17 – 18	Вис на канате.	2	Вис на канате. Подвижные игры.
19 – 20	Отбивание мяча от пола. Ловля и передача мяча снизу с отскоком от стены, об пол.	2	Дозирование силы удара мяча. Передача мяча снизу с отскоком от стены, об пол. Подвижные игры.
21 – 22	Строевые упражнения. Отбивание мяча от пола. Ловля и передача мяча.	2	Дозирование силы удара мяча правой левой рукой. Передача мяча снизу, сверху с отскоком от стены, об пол. Подвижные игры.
23 – 24	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот с шага, двух шагов.	2	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот с шага, двух шагов, без вратаря, с вратарем. Подвижные игры.

25 – 26	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот, отбивание мяча руками, ногами.	2	Элементы игры в футбол, удар ногой по мячу в створ ворот с шага, двух шагов, без вратаря, с вратарем, отбивание мяча руками, ногами. Подвижные игры.
27 – 28	Бег в прямом и обратном направлении. Бег с ускорением.	2	Бег в прямом и обратном направлении. Бег с ускорением. Подвижные игры.
29 – 30	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу.	2	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу. Подвижные игры.
31 – 32	Метание малого мяча в цель.	2	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.
33 – 34	Метание малого мяча на дальность.	2	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.