

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

| 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; |
| 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. |