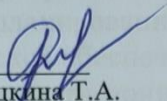
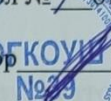


**областное государственное казённое общеобразовательное учреждение
«школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 39»**

Рассмотрена и одобрена на МО классных руководителей филиала ОГКОУШ №39 Протокол № <u>7</u> от <u>29.08.2023</u> Руководитель <u>Аипов</u> Аипова Р.М.	Согласовано Заместитель директора по ВР ОГКОУШ №39  Герцкина Т.А.	Утверждена Педагогическим советом ОГКОУШ №39 Протокол № <u>7</u> от <u>29.08.2023</u> Директор  Пономарёва М.И.
--	--	--

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Движение есть жизнь»
(по направлению Спортивно-оздоровительная деятельность)
для 5д/бж класса
на 2023-2024 учебный год.
Разработана и реализуется в соответствии с ФГОС
образования обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) и ФАООП УО (вариант 2).

Составитель программы:
Аипов Гильфан Ахметшович

г.Ульяновск, 2023

Содержание

1. Паспорт рабочей программы.
2. Пояснительная записка.
3. Планируемые предметные и личностные результаты.
4. Базовые учебные действия.
5. Содержание рабочей программы.
6. Учебно-тематическое планирование.
7. Материально-техническое обеспечение.
8. Форма оценивания, средства мониторинга и оценки результатов.
9. Лист внесения изменений.

1.Паспорт рабочей программы.

Тип программы	Рабочая программа
Статус программы	Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами: - Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012; - ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. №1599); - Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»; - Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения РФ № 1026 от 24.11.2022г; - Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития(вариант2) 5класс-9 класс на 2023-2024 учебный год, ОГКОУШ№39; - Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации №28 от 28 сентября 2020 года « Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
Назначение программы	Программа предназначена для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и расстройствами аутистического спектра по АООП (вариант 2).
Категория обучающихся	Учащиеся 5д/6ж класса с умеренной умственной отсталостью и расстройствами аутистического спектра.
Сроки освоения программы	Срок освоения программы 1 учебный год (сентябрь 2023 – май 2024 года).
Объем учебного времени	Рабочая программа рассчитана на 68 часов в соответствии с учебным планом филиала ОГКОУШ №39.
Форма обучения	Очная.
Режим уроков	2 часа в неделю.
Форма контроля	Текущий контроль.

2. Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Движение есть жизнь»(по направлению Спортивно-оздоровительная деятельность)предназначена для обучающихся с умеренной умственной отсталостью и расстройствами аутистического спектра.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с умеренной умственной отсталостью и расстройствами аутистического спектра.

Обучающиеся с умеренной умственной отсталостью и расстройством аутистического спектра почти не имеют активной избирательности в контактах со средой и людьми, что проявляется в их полевом поведении. Они практически не реагируют на обращение и сами не пользуются ни речью, ни невербальными средствами коммуникации, их аутизм внешне проявляется как отрешенность от происходящего. Таких обучающихся можно мимоуслышно заинтересовать, но привлечь к развернутому взаимодействию крайне трудно. При активной попытке организации внимания и поведения такой обучающийся может сопротивляться, но как только принуждение прекращается, он успокаивается. Негативизм в этих случаях не выражен активно, обучающиеся не защищаются, а просто уходят от неприятного вмешательства.

При столь выраженных нарушениях организации целенаправленного действия обучающиеся с огромным трудом овладевают навыками самообслуживания, так же, как и навыками коммуникации. Они мутичны, хотя известно, что многие из них время от времени могут повторить за другими привлекающее их слово или фразу, а иногда откликнуться и неожиданно прокомментировать происходящее. Эти слова без специальной помощи плохо закрепляются для активного использования, остаются эхом увиденного или услышанного.

При овладении навыками коммуникации с помощью карточек с изображениями, словами, в некоторых случаях письменной речью с помощью клавиатуры компьютера, эти обучающиеся могут показывать понимание происходящего значительно более полное, чем это ожидается окружающими. Они также могут показывать способности в решении сенсомоторных задач, в действиях с досками с вкладышами, с коробками форм, их сообразительность проявляется и в действиях с бытовыми приборами, телефонами, домашними компьютерами.

Задачами специальной работы с такими обучающимися является постепенное вовлечение их во все более развернутое взаимодействие со взрослыми, в контакты со сверстниками, выработка навыков коммуникации и социально-бытовых навыков и максимальная реализация открывающихся в этом процессе возможностей эмоционального, интеллектуального и социального развития.

Особые образовательные потребности обучающихся с умеренной умственной отсталостью и расстройствами аутистического спектра:

раннее получение специальной помощи средствами образования;

обязательность и непрерывность коррекционно-развивающего процесса, реализуемого как через содержание предметных областей, так и коррекционных курсов;

научно-обоснованный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования, направленный на социализацию обучающихся; доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования; пролонгация сроков получения образования; систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений; специальное обучение применению сформированных знаний и умений в процессе урочной и внеурочной деятельности при изменении учебно-познавательных, социокультурных, трудовых и других ситуаций трудовых и других ситуаций; обеспечение особой пространственной и временной организации коррекционно-образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов, состояния слуха, зрения и других психофизических особенностей обучающихся; развитие мотивации и интереса обучающихся к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных способностей к обучению и социальному взаимодействию со средой; стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру средствами образования, основанными на доброжелательном и уважительном отношении к обучающимся и членам их семей.

Удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с умеренной умственной отсталостью и расстройством аутистического спектра, обеспечивается:

дифференцированным, «пошаговым» обучением; обязательной индивидуализацией обучения (обучение по специальной индивидуальной программе развития); обеспечением индивидуального клинико-психолого-педагогического сопровождения каждого обучающегося с учетом особенностей сложной структуры нарушения, в том числе специального педагогического сопровождения и (или) технической помощи; обеспечением присмотра и ухода за обучающимися в соответствии с особенностями их здоровья и развития; дозированным расширением образовательного пространства внутри организации и за ее пределами; организацией взаимодействия специалистов, участвующих в обучении и воспитании обучающегося, и его семьи, обеспечивающей особую организацию всей жизни обучающегося (в условиях организации и дома); обеспечением особой пространственной и временной организации образовательной среды, отвечающей характеристикам: постоянство и предсказуемость, четкая пространственно-временная организация учебного процесса, минимизация стимулов, учитывающая истощаемость и сенсорную гиперчувствительность обучающихся с расстройствами аутистического спектра; специальным индивидуальным педагогическим сопровождением в урочной и внеурочной деятельности, основанным на психолого-педагогических технологиях поддержки обучающегося с расстройством аутистического спектра в сложной и новой ситуации (в том числе коммуникативной); наличием отдельного помещения для психологической разгрузки.

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека.

Цель: всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи: коррекция нарушений физического развития;

формирование двигательных умений и навыков;

развитие двигательных способностей в процессе обучения;

укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

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;

формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

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.

4. Планируемые предметные и личностные результаты.

Личностные результаты.

1. Основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";

2. Социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

3. Формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;

4. Формирование уважительного отношения к окружающим;

5. Владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

6. Освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

7. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

8. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

9. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
10. Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
11. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты.

Представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки, выполнение комплексов утренней гимнастики, представления о двигательных действиях, знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием.

4. Базовые учебные действия.

1. Подготовку обучающегося к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
2. Формирование учебного поведения: направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание); умение выполнять инструкции педагогического работника; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию.
3. Формирование умения выполнять задание: в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами.

5. Содержание рабочей программы.

В программу включены следующие разделы: - корригирующие 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».

6. Учебно-тематическое планирование

№/п	Тема урока курса	Количество часов
1	Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».	2
2	Ходьба и бег в рассыпную. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».	2
3	Ходьба и бег в рассыпную. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».	2
4	Ходьба и бег в различных направлениях. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты».	2
5	Ходьба на носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Коррекционная игра «Веселые ракеты».	2
6	Ходьба с различным положением рук. Бег и ходьба с преодолением препятствий. Коррекционная игра «Веселые ракеты».	2
7	Ходьба группами в быстром темпе. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».	2
8	Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».	2
9	Бег с преодолением препятствий. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».	2
10	Бег с подлезанием под дугами. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек».	2
11	Прыжки на двух ногах через веревочки. Ходьба приставным шагом. Коррекционная игра «Уголек».	2
12	Ходьба приставным шагом. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек».	2
13	Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием.	2
14	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод».	2
15	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод».	2
16	Прыжки с ноги на ногу. Комплекс ОРУ с флажками.	2

	Коррекционная игра «Невод».	
17	Прыжки через мелкие предметы. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».	2
18	Прыжки через мелкие предметы. Спрыгивание с гимнастической скамейки. Коррекционная игра «Мишка на льдине».	2
19	Спрыгивание с низких устойчивых предметов. Ходьба перекатом с пятки на носок. Комплекс ОРУ в кругу.	2
20	Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение».	2
21	Метание малого мяча. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение».	2
22	Метание малого мяча. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение».	2
23	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты»	2
24	Ходьба змейкой. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты»	2
25	Метание малого мяча в вертикальную цель. Комплекс ОРУ в парах. Игра «Совушка сова».	2
26	Комплекс ОРУ с кубиками. Ходьба и бег змейкой. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».	2
27	Метание мяча двумя руками. Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».	2
28	Метание набивного мяча. Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».	2
29	Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». Ходьба и бег змейкой.	2
30	Упражнения для правильной осанки и свода стопы. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».	2
31	Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика. Упражнения для правильной осанки.	2
32	Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова». Упражнения для правильной осанки и свода стопы.	2
33	Ползание на четвереньках. Ползание по гимнастической скамейке. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка сова».	2
34	Ползание по гимнастической скамейке на животе.	2

	Комплекс ОРУ с обручами.Коррекционная игра «Совушка-сова».	
		68

7. Материально-техническое обеспечение.

Спортивный инвентарь.

1. Мячи резиновые (100мм, 150мм, 200мм).
2. Обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см).
3. Фито мячи: (50, 65, 75 см.).
5. Скакалки.
6. Мешочки с песком.
7. Кегли, кубики пластмассовые.

Учебно–практическое оборудование.

1. Игровая площадка с качественным покрытием и ограждением.
2. Гимнастические скамейки.
4. Гимнастическая стенка.
5. Тренажёры.
- беговая дорожка.
6. Гимнастические маты.

Технические средства реабилитации.

(кресла-коляски, ходунки, вертикализаторы).

средства для фиксации ног, груди, таза.

мягкие формы и приспособления для придания положения лежа, сидя, стоя; ограничители.

гимнастические мячи различного диаметра, тележки, коврики, специальный велосипед, тренажеры, подъемники.

Технические средства обучения.

Диски с музыкой для релаксации.

8. Форма оценивания, средства мониторинга и оценки результатов.

Текущие, триместровые и годовые оценки по внеурочной деятельности не оценивается .

