



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>1</u> от <u>29.08.23</u> Руководитель <u>Аипова Р.М.</u> Аипова Р.М.	Согласовано Заместитель директора по ВР ОГКОУШ №39  Герцкина Т.А.	Утверждена Педагогическим советом ОГКОУШ №39 Протокол № <u>1</u> от <u>29.08.23</u>  Директор Поломарева М.Н.
--	--	--

Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Движение есть жизнь»  
( по направлению Спортивно-оздоровительная деятельность )  
для 9г 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:  
Аипова Рабия Мунировна

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) по АООП вариант 2.
Категория обучающихся	Учащиеся 9г класса с умеренной, тяжелой умственной отсталостью и ТМНР.
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).

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с умеренной, тяжелой умственной отсталостью и ТМНР.

Обучающиеся с умеренной, тяжелой отсталостью отличаются выраженным недоразвитием мыслительной деятельности, препятствующим освоению предметных учебных знаний. Обучающиеся одного возраста характеризуются разной степенью выраженности интеллектуального снижения и психофизического развития, уровень сформированности той или иной психической функции, практического навыка может существенно различаться. Наряду с нарушением базовых психических функций, памяти и мышления отмечается своеобразное нарушение всех структурных компонентов речи: фонетико-фонематического, лексического и грамматического. У обучающихся с умеренной, тяжелой умственной отсталости затруднено или невозможно формирование устной и письменной речи. Для них характерно ограниченное восприятие обращенной к ним речи и ее ситуативное понимание. Из-за плохого понимания обращенной к ним речи с трудом формируется соотношение слова и предмета, слова и действия. По уровню сформированности речи выделяются обучающиеся с отсутствием речи, со звукокомплексами, с высказыванием на уровне отдельных слов, с наличием фраз. При этом речь невнятная, косноязычная, малораспространенная, с аграмматизмами. Ввиду этого при обучении большей части данной категории обучающихся используют разнообразные средства невербальной коммуникации. Внимание обучающихся с умеренной умственной отсталостью крайне неустойчивое, отличается низким уровнем продуктивности из-за быстрой истощаемости, отвлекаемости. Слабость активного внимания препятствует решению сложных задач познавательного содержания, формированию устойчивых учебных действий. Процесс запоминания является механическим, зрительно-моторная координация грубо нарушена. Обучающимся трудно понять ситуацию, вычленить в ней главное и установить причинно-следственные связи, перенести знакомое сформированное действие в новые условия. При продолжительном и направленном использовании методов и приемов коррекционной работы становится заметной положительная динамика общего психического развития обучающихся, особенно при умеренном недоразвитии мыслительной деятельности.

Психофизическое недоразвитие характеризуется также нарушениями координации, точности, темпа движений, что осложняет формирование физических действий: бег, прыжки, а также навыков несложных трудовых действий. У части обучающихся с умеренной, тяжелой умственной отсталостью отмечается замедленный темп, вялость, пассивность, заторможенность движений. У других - повышенная возбудимость, подвижность, беспокойство сочетаются с хаотичной нецеленаправленной деятельностью. У большинства обучающихся с интеллектуальными нарушениями наблюдаются трудности, связанные со статикой и динамикой тела.

Наиболее типичными для данной категории обучающихся являются трудности в овладении навыками, требующими тонких точных дифференцированных движений: удержание позы, захват карандаша, ручки, кисти, шнурование ботинок, застегивание пуговиц, завязывание ленточек, шнурков. Степень сформированности навыков самообслуживания может быть различна. Некоторые обучающиеся полностью зависят от помощи окружающих при одевании, раздевании, при приеме пищи, совершении гигиенических процедур.

Запас знаний и представлений о внешнем мире мал и часто ограничен лишь знанием предметов окружающего быта.

Для реализации особых образовательных потребностей обучающегося с умеренной, тяжелой умственной отсталостью, с ТМНР обязательной является специальная организация всей его жизни, обеспечивающая развитие его жизненной компетенции в условиях образовательной организации и в семье.

К особым образовательным потребностям обучающихся с умеренной, тяжелой, умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми и множественными нарушениями развития относятся:

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 учебнопознавательных, 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.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по внеурочной деятельности.

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. Овладение 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. Коррекционная игра «Невод».	2
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. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова».	2
		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 оцениваются .

