

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 231 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО:

УТВЕРЖДЕНО:

на педагогическом совете

Протокол № 6

от « 28» мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Двигательное развитие»

для обучающихся 10-12 классов

с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

вариант II

Разработана в соответствии с требованиями Федерального образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант II)

Составил: Гольцев М.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3 стр.
2. Цель и задачи образовательно-коррекционного курса внеурочной деятельности «Двигательное развитие».	4 стр.
3. Планируемые результаты освоения курса «Двигательное развитие».	6 стр.
3.1 Планируемые личностные результаты	6 стр.
3.2 Планируемые предметные результаты	7 стр.
3.3 Достижение базовых учебных действий: (БУД)	9 стр.
3.4 Система оценки достижения планируемых результатов	9 стр.
4. Содержание программы	10 стр.
5. Учебно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение образовательного процесса.	13 стр.

1. Пояснительная записка рабочей программы

Рабочая программа по коррекционному курсу внеурочной деятельности «Двигательное развитие» для обучающихся 10-12 классов (вариант 2) с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) реализует требования в предметной области «адаптивная физкультура» Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и является частью Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. N 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 28.08.2020 № 442;
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы № 231 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга и другими Локальными актами школы № 231.

Реализация учебной программы обеспечивается УМК, утвержденным ежегодным приказом по образовательному учреждению №231 и списком учебников, допущенных и рекомендованных к использованию Минпросвещения России в образовательном процессе.

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. У большинства обучающихся с ТМНР имеются тяжелые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся. Поэтому работа по обогащению

сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков является целью занятий.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре и на курсе «двигательное развитие». Целью занятий является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

2. Цель и задачи образовательно-коррекционного курса «Двигательное развитие» 10-12 классов (2 вариант) и общая характеристика курса.

Целью программы коррекционной курса «двигательное развитие» является обеспечение успешности освоения АООП обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и ТМНР.

В соответствии с требованиями Стандарта для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), коррекционная работа представляет собой систему комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения обучающихся в условиях образовательного процесса, направленного на преодоление и/или ослабление имеющихся у них недостатков в психическом и физическом развитии обучающихся с легкой и тяжелой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Целью программы является работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

Цели:

- развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических способностей;
- освоение доступных способов передвижения;
- соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью;
- формирование двигательных навыков, координации движений;
- развивать коммуникационные навыки.

Основные задачи:

- мотивация двигательной активности,
- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновение вторичных заболеваний,
- поддержка и развитие имеющихся движений,
- расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
- освоение новых способов передвижения (включая передвижение с помощью технических средств реабилитации).

Общая характеристика

Общая характеристика курса «двигательное развитие» тесно связана с адаптивной физической культурой, курс занимает важное место не только среди учебных предметов, но и в жизни ребенка с системными нарушениями в развитии, обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью и с ТМНР, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. Для данной категории детей показан индивидуальный уровень итогового результата общего образования. Благодаря обозначенному в федеральном государственном образовательном стандарте образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 2 варианту образования все обучающиеся, вне зависимости от тяжести состояния, включаются в образовательное пространство, где принципы организации предметно-развивающей среды, оборудование, технические средства, программы учебных предметов, коррекционных технологий, а также содержание и методы обучения и воспитания определяются индивидуальными возможностями и особыми образовательными потребностями ребенка.

3. Планируемые результаты освоения курса «Двигательного развитие» 10-12 классов (вариант 2)

3.1 Планируемые личностные результаты:

10 Класс

- овладение начальными первичными навыками адаптации (умения слушать учителя, умения взаимодействовать с учителем и сверстниками);
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (аккуратности в спортивной одежде, умение приводить зал в порядок после урока);
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей (знание правил поведения на уроке и после его окончания);
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни (знание правил утренней гигиены и их значение для человека);
- формирование бережного отношения к материальным ценностям (к спортивному инвентарю, оборудованию);
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорства в достижении поставленных целей.

11 Класс

- овладение начальными первичными навыками адаптации (умения слушать учителя, умения взаимодействовать с учителем и сверстниками);
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (аккуратности в спортивной одежде, умение приводить зал в порядок после урока);
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей (знание правил поведения на уроке и после его окончания);
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни (знание правил утренней гигиены и их значение для человека);
- формирование бережного отношения к материальным ценностям (к спортивному инвентарю, оборудованию);
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорства в достижении поставленных целей.

12 Класс

- овладение начальными первичными навыками адаптации (умения слушать учителя, умения взаимодействовать с учителем и сверстниками);
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (аккуратности в спортивной одежде, умение приводить зал в порядок после урока);
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей (знание правил поведения на уроке и после его окончания);
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни (знание правил утренней гигиены и их значение для человека);
- формирование бережного отношения к материальным ценностям (к спортивному инвентарю, оборудованию);
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорства в достижении поставленных целей.

3.2.Планируемые предметные результаты

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

10 класс

Учащиеся должны знать:

- правила поведения на занятиях;
- что такое двигательное развитие;
- что такое правильная осанка;
- правила приема воздушных и солнечных ванн;
- значение занятий на открытом воздухе;
- знать правила подвижных игр, изученных на занятиях.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять упражнения, направленные на двигательное развитие;
- играть в подвижные игры.

11 класс

Учащиеся должны знать:

- правила поведения на занятиях;
- что такое двигательное развитие;
- что такое правильная осанка;
- правила приема воздушных и солнечных ванн;
- значение занятий на открытом воздухе;
- знать правила подвижных игр, изученных на занятиях.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять упражнения, направленные на двигательное развитие;
- играть в подвижные игры.

12 класс

Учащиеся должны знать:

- правила поведения на занятиях;
- что такое двигательное развитие;
- что такое правильная осанка;
- правила приема воздушных и солнечных ванн;
- значение занятий на открытом воздухе;
- знать правила подвижных игр, изученных на занятиях.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять упражнения, направленные на двигательное развитие;
- играть в подвижные игры.

3.3 Достижение базовых учебных действий: (БУД)

1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- организовывать рабочее место;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность;
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

2. Формирование учебного поведения:

- направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);
- умение выполнять инструкции педагога;
- использование по назначению учебных материалов;
- умение выполнять действия по образцу и по подражанию.

3. Формирование умения выполнять задание:

1) в течение определенного периода времени:

- способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 3-4 мин.

2) от начала до конца:

- при организующей, направляющей помощи способен выполнить посильное задание от начала до конца.

3) с заданными качественными параметрами:

- ориентируется в качественных параметрах задания

4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

- ориентируется в режиме дня, расписании уроков с помощью педагога;
- выстраивает алгоритм предстоящей деятельности (словесный или наглядный план) с помощью педагога.

3.4 Система оценки достижения планируемых результатов

Текущая аттестация обучающихся представляет собой оценку хода освоения знаний, умений и навыков обучающимися в процессе обучения.

Система оценки результатов отражает степень освоения следующих компонентов:

- что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода,
- что из полученных знаний и умений он применяет на практике,
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

При оценке результативности обучения учитываются особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося. Выявление результативности обучения происходит вариативно с учетом психофизического развития ребенка в процессе выполнения перцептивных, речевых, предметных действий, графических работ и др. При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающимся может оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям и др.

При оценке результативности достижений также учитывается степень самостоятельности ребенка. Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в

оценочных показателях, основанных на качественных критериях выполнения практических действий:

- «выполняет действие самостоятельно»,
- «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной),
- «выполняет действие по образцу»,
- «выполняет действие с частичной физической помощью»,
- «выполняет действие со значительной физической помощью»,
- «действие не выполняет».

Выявление представлений, умений и навыков обучающихся создает основу для корректировки программы. В случае затруднений в оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у ребенка нарушений, оценивается его эмоциональное состояние, другие возможные личностные результаты.

4. Содержание программы

10 Класс

Коррекционный курс содержит разделы:

Раздел: Общеразвивающие и корригирующие упражнения

- дыхательные
- общеразвивающие

Дыхательные упражнения в образном оформлении. Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Грудное, брюшное и полное дыхание в исходном положении «лежа на спине», «сидя», «стоя». Дыхание через нос, через рот. Изменение длительности вдоха и выдоха. Дыхание в ходьбе с имитацией. Движение руками в исходном положении. Движение предплечий и кистей рук в различных направлениях.

Наклоны. приседания

Раздел: Прикладные упражнения

- ходьба
- равновесие
- броски, ловля, передача предметов

Ходьба - ровным шагом, в колонне, по кругу, взявшись за руки, на носках, в медленном и быстром темпе

Равновесие – ходьба по линии, на носках.

Броски, ловля, передача предметов - правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками, передача и перекаты мяча.

Раздел: Игры

- «Кошка и мышки»,

- «Волшебный мешочек»,
- «Вот так позы»,
- «Аист ходит по болоту»,
- «Запомни порядок»

11 Класс

Коррекционный курс содержит разделы:

Раздел: Общеразвивающие и корригирующие упражнения

- дыхательные
- общеразвивающие

Дыхательные упражнения в образном оформлении. Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Грудное, брюшное и полное дыхание в исходном положении «лежа на спине», «сидя», «стоя». Дыхание через нос, через рот. Изменение длительности вдоха и выдоха. Дыхание в ходьбе с имитацией. Движение руками в исходном положении. Движение предплечий и кистей рук в различных направлениях.

Наклоны. приседания

Раздел: Прикладные упражнения

- ходьба
- равновесие
- броски, ловля, передача предметов

Ходьба - ровным шагом, в колонне, по кругу, взявшись за руки, на носках, в медленном и быстром темпе

Равновесие – ходьба по линии, на носках.

Броски, ловля, передача предметов - правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками, передача и перекаты мяча.

Раздел: Игры

- «Кошка и мышки»,
- «Волшебный мешочек»,
- «Вот так позы»,
- «Аист ходит по болоту»,
- «Запомни порядок»

12 Класс

Коррекционный курс содержит разделы:

Раздел: Общеразвивающие и корригирующие упражнения

- дыхательные

- общеразвивающие

Дыхательные упражнения в образном оформлении. Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Грудное, брюшное и полное дыхание в исходном положении «лежа на спине», «сидя», «стоя». Дыхание через нос, через рот. Изменение длительности вдоха и выдоха. Дыхание в ходьбе с имитацией. Движение руками в исходном положении. Движение предплечий и кистей рук в различных направлениях. Наклоны. приседания

Раздел: Прикладные упражнения

- ходьба

-равновесие

- броски, ловля, передача предметов

Ходьба - ровным шагом, в колонне, по кругу, взявшись за руки, на носках, в медленном и быстром темпе

Равновесие – ходьба по линии, на носках.

Броски, ловля, передача предметов - правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками, передача и перекаты мяча.

Раздел: Игры

- «Кошка и мышки»,
- «Волшебный мешочек»,
- «Вот так позы»,
- «Аист ходит по болоту»,
- «Запомни порядок»

5. Учебно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение образовательного процесса.

Список учебно-методической литературы:

1. Примерные рабочие программы по учебным предметам и коррекционным курсам образования обучающихся с умственной отсталостью. Вариант 2.1
дополнительный, 1 классы / М-во образования и науки Рос. Федерации. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 559 с. - ISBN 978-5-09-072976-5

2. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, Подготовительный, 1 – 4 классы под редакцией В.В. Воронковой. - Москва, «Просвещение», 2013 год.
3. Литература для учителя:
4. С. С. Зиянгиярова «Программно- методическое обеспечение 3-го урока физической культуры (ЛФК) для учащихся 1 – 5 классов «Специальной (коррекционной) общеобразовательной школы – интерната 8 вида». – П.; КЦФКиЗ, 2010 – 66с.
5. Журналы «Здоровье детей»
6. Шмаков С. А. «Игры, развивающие психические качества личности школьника: Методическое пособие. – М.: ЦГЛ, 2004
7. Ковалько В. И. «Здоровье сберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы. М.: «ВАКО», 2004.
8. «Методика занятий по лечебной физкультуре в коррекционной школе» Селезнёва Л. И., учитель ЛФК государственного специального (коррекционного) образовательного учреждения школы № 9 г. Новороссийска
9. Аудио записи «Музыка для массажа», «Музыка для души»
10. Программа обучения глубоко умственно отсталых детей. Составитель-НИИ дефектологии АПН СССР, 1983г.
11. Программно-методические материалы «Обучение детей с выраженным недоразвитие интеллекта» Под редакцией кандидата психологических наук, профессора - Бгажнокова И. М. Москва, 2012г

Материально-техническое оснащение:

1. технические и электронные средства обучения:

- автоматизированное рабочее место учителя с программным обеспечением,
- телевизор, CD/DVD –проигрыватели,
- аудиомagnetофон,
- мультимедиапроектор; экран,
- аудиозаписи,

2. демонстрационный и раздаточный дидактический материал:

- мячи, обручи, скакалки, кегли
- коврики для упражнений,
- секундомер,
- гимнастические стенки

- тренажерно-информационная система ТИСа

3. спортивный зал

4. Информационное обеспечение образовательного процесса

- Портал «Мой университет»/ Факультет коррекционной педагогики <http://moi-sat.ru>
- Сеть творческих учителей <http://www.it-n.ru/>
- Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru/site/all/sites>
- Учительский портал <http://www.uchportal.ru>
- Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://festival.1september>
- Электронная библиотека учебников и методических материалов <http://window.edu.ru>