**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Пензенской области «Кузнецкая школа-интернат для обучающихся по адаптированным образовательным программам»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**  **Заместитель директора по УВР**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А.Елина**  **«30» августа 2023г.** | **ПРИНЯТА**  **на заседании**  **Педагогического Совета**  **Пр. от 30 августа 2023г. №1** | **УТВЕРЖДАЮ**  **Директор:\_\_\_\_\_\_\_\_ Ж.Н.Емелина**  **«01» сентября 2023г.** |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ «КРЕПЫШ»**

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)

Автор-составитель: Саменкова Ксения Михайловна

Рассмотрена на заседании

МО учителей начальных классов

И учителей надомного обучения

Руководитель: Журавлева С.В.

«30» мая 2023 г.

г. Кузнецк

2023год

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка ……………………………………………………….. | 3 |
| 2. Общая характеристика …………………………………………………….…. | 4 |
| 3. Планируемые результаты …………………………………. .……………...… | 5 |
| 4. Тематическое планирование 2 класс ……………………….…………..……. | 9 |
| 5. Тематическое планирование 3 класс ……………………….…………..……. | 11 |
| 6. Тематическое планирование 4 класс …………………..………………….…. | 14 |
| 7. Список используемой литературы …………………………………..……... | 18 |

**1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Крепыш» предназначена для обучающихся 2, 3, 4 классов с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ №1599 от 19 декабря 2014 г.;

- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";

- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённая Министерством просвещения РФ от 24.11.2022 №1026.

- АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1, ГКОУ «Кузнецкая школа интернат».

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Крепыш» составлена таким образом, что уровень сложности материала опирается на ранее полученные знания и навыки. Данная программа предусмотрена для работы с обучающимися 2-4 классов (вариант 1) рассчитана на 34 часа в год, по 1 часу в неделю.

**Цель программы**: формирование представлений обучающихся о здоровом образе жизни, развитие физической активности и двигательных навыков.

**Задачи**:

1. Укреплять здоровье детей, содействовать гармоничному физическому развитию и закаливанию организма.

2. Формировать и закреплять навыки правильной осанки.

3. Активизировать функции сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

4. Укреплять мышечно-связочный аппарат.

5. Совершенствовать основные двигательные навыки и умения.

**2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности**

Занятия коррекционного курса спортивно-оздоровительной направленности «Крепыш» способствуют восстановлению координации ряда органов и систем, нормализуют целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создают наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Оздоровительная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системах.

Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

**Занятия направлены:**

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки,

походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);

- на развитие координационных способностей обучающихся, их уровень

тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);

- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т.д.);

-на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесии и т.д.);

-на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);

-на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

**3. Результаты освоения** **курса внеурочной деятельности «Крепыш».**

**Личностные результаты:**

- осознавать себя как обучающегося, заинтересованного посещением

школы, обучением.

-внимательно относится к собственным переживаниям и переживаниям других людей.

- выполнение правил безопасного поведения в школе.

- адекватно воспринимать оценку учителя.

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни.

- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

- умение обратиться к взрослому за помощью и сформулировать просьбу, точно описать возникшую проблему в области жизнеобеспечения.

- умение понимать, что можно и чего нельзя в еде, в физической нагрузке.

**Предметные результаты:**

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень овладения предметных результатов не является обязательным для большинства обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

**Минимальный уровень:**

- иметь представление о физической культуре, как средстве укрепления

здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-знать и соблюдать правила поведения и техники безопасности на занятиях;

- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции;

- принимать положение правильной осанки у стены, правильное исходное положение при выполнении упражнений;

- название снарядов;

- знание терминологии (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелезание).

- выполнять наклоны головы;

- выполнять перекаты с носка на пятку;

- выполнять передачу и переноску предметов;

- выполнять лазание и перелезание;

- выполнять ходьбу на носках, на пятках;

- выполнять приседания;

- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

- выполнять упражнения с гимнастической палкой, мячом, обручем по показу учителя;

- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Достаточный уровень:**

- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

- оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

-знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и

оборудованием в повседневной жизни;

- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия физкультурно-спортивных мероприятиях.

Программа курса внеурочной деятельности «Крепыш» состоит из следующих разделов: «Коррекционная гимнастика», «Фитбол-гимнастика», «Ритмическая гимнастика», «Коррекционно-развивающие игры».

**Раздел «Коррекционной гимнастики»** включает в себя строевые упражнения, общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без предметов, ходьбу, легкий бег, лазание по гимнастической стенке, скамейке, упражнения с мячами разного размера и веса, с гимнастической палкой, обручем, упражнения на равновесие, координацию движений, дыхательные упражнения, специальные корригирующие упражнения.   
 **Раздел «Фитбол-гимнастика»** содержит корригирующие упражнения для профилактики нарушений осанки, укрепления мышц шеи, плечевого пояса и рук, мышц брюшного пресса, тазового дна, спины, сводов стопы, увеличения подвижности позвоночника и суставов, дыхательные упражнения, игры с фитболами.   
  **Раздел «Ритмическая гимнастика»** содержит общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения на выработку осанки, гибкости, растянутости; упражнения на координацию движений; упражнения на расслабление мышц; элементы спортивного танца, современного танца, пальчиковой гимнастики, дыхательные упражнения, упражнения на снарядах (скамейка,  лесенка,  фитбол).  Занятия  проводятся  под  музыкальное  сопровождение.   
 **Раздел «Коррекционно-развивающие игры»** включает в себя игры на формирование правильной осанки, укрепление мышечно-связочного аппарата, профилактику плоскостопия, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизацию психических процессов, развитие физических качеств.

**Тематическое планирование занятий курса внеурочной деятельности «Крепыш» в 2 классе (34ч)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | **Цели занятия** | **Кол-во часов** | **Примечание** |
| 1 | Правила поведения и техника безопасности на занятиях . | Формирование знаний о правилах поведения на занятиях, влиянии физических упражнений на состояние здоровья. | 1 |  |
| 2-4 | Комплекс коррекционной гимнастики на профилактику нарушений осанки (№1,2,3). | Формирование навыков правильной осанки.  Укрепление мышечного корсета.  Освоение навыков строевых упражнений, навыков ходьбы. | 3 |  |
|  |
|  |
| 5 | Комплекс дыхательной гимнастики (№1). | Формирование знаний и понятий о правильном дыхании. | 1 |  |
| 6 | Коррекционные упражнения для профилактики плоскостопия. | Укрепление мышечно-связочного аппарата свода стопы. | 1 |  |
| 7-8 | Коррекционные развивающие подвижные игры. | Закрепление знаний и понятий о правильной осанке. | 2 |  |
|  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 | Фитбол-гимнастика. | Формирование знаний и понятий о пользе занятий фитбол-гимнастикой. | 1 |  |
| 10-12 | Фитбол-гимнастика. | Формирование правильной осанки,  укрепление всех основных групп мышц, развитие выносливости, силы, координации движений.  Формирование мышечного корсета вокруг позвоночника. | 3 |  |
|  |
|  |
| 13-16 | Коррекционно-развивающие подвижные игры с фитболом. | Формирование  положительных эмоционально – волевых качеств: настойчивости,  уверенности, оптимизма, смелости. Формирование знаний и понятий о силе, скорости, ритме, амплитуде движения. | 4 |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 17-20 | Элементы ритмической гимнастики. | Формирование навыков правильной осанки. Совершенствование основных видов движений.  Развитие двигательных способностей.  Формирование выразительности движений, чувства ритма. | 4 |  |
|  |
|  |
|  |
| 25 | Гимнастика для глаз. | Укрепление глазных мышц. | 1 |  |
| 26 | Коррекционно-развивающие подвижные игры. | Активизация психических процессов. | 1 |  |
| 27-28 | Комплекс коррекционной гимнастики с мячами. | Формирование правильной осанки. Развитие координационных способностей. | 2 |  |
|  |
| 29 | Комплекс дыхательной гимнастики (№2) | Обучение правильному ритму дыхания. | 1 |  |
| 30 | Коррекционные упражнения для профилактики плоскостопия. | Укрепление мышечно-связочного аппарата свода стопы | 1 |  |
| 31-34 | Коррекционно-развивающие подвижные игры | Формирование  положительных эмоционально – волевых качеств: настойчивости,  уверенности, оптимизма, смелости. | 4 |  |
|  |
|  |
|  |
| **Итого за год** | | | **34** | |

**Календарно-тематическое планирование занятий курса внеурочной деятельности «Крепыш» в 3 классе (34ч)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | **Цели занятия** | **Кол-во часов** | **Примечание** |
| 1-2 | Правила поведения и техника безопасности на занятиях. | Формирование знаний о правилах поведения на занятиях, влиянии физических упражнений на состояние здоровья. | 2 |  |
|  |
| 3-4 | Комплекс коррекционной  гимнастики на профилактику нарушений осанки (№1). | Формирование навыков правильной осанки.  Укрепление мышечного корсета.  Освоение навыков строевых упражнений, навыков ходьбы. | 2 |  |
|  |
| 5-6 | Комплекс дыхательной гимнастики (№1). | Формирование знаний и понятий о правильном дыхании. | 2 |  |
|  |
| 7 | Коррекционные упражнения для профилактики плоскостопия. | Укрепление мышечно-связочного аппарата свода стопы. | 1 |  |
| 8 | Коррекционно-развивающие подвижные игры. | Закрепление знаний и понятий о правильной осанке.  Укрепление мышечно-связочного аппарата свода стопы. | 1 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 9-16 | Фитбол-гимнастика.  Упражнения стоя, сидя и лежа на мяче. Игровые упражнения с мячом. Комплекс фитбол-гимнастики под музыкальное сопровождение. | Формирование знаний и понятий о пользе занятий фитбол-гимнастикой.  Формирование правильной осанки,  Укрепление всех основных групп мышц, развитие выносливости, силы, координации движений.  Формирование мышечного корсета вокруг позвоночника.  Формирование знаний и понятий о силе, скорости, ритме, амплитуде движения. | 8 |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 17-21 | Элементы  ритмической гимнастики. | Формирование навыков правильной осанки. Развитие двигательных способностей.  Формирование выразительности движений, чувства ритма. | 5 |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 22-26 | Коррекционные упражнения для профилактики плоскостопия.  Комплекс коррекционной  гимнастики с гимнастическими палками.  Комплекс дыхательной гимнастики (№2)  Гимнастика для глаз. | Укрепление мышечно-связочного аппарата свода стопы  Формирование навыков правильной осанки.  Укрепление мышечного корсета.  Обучение правильному ритму дыхания  Укрепление глазных мышц. | 5 |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 27-30 | Комплекс коррекционной  гимнастики с мячами.  Комплекс дыхательной гимнастики (№2).  Коррекционные упражнения для профилактики плоскостопия. | Формирование правильной осанки.  Развитие координационных способностей.  Обучение правильному ритму дыхания.  Укрепление мышечно-связочного аппарата свода стопы. | 4 |  |
|  |
|  |
|  |
| 31-32 | Коррекционно-развивающие подвижные игры с фитболом. | Формирование  положительных эмоционально – волевых качеств: настойчивости,  уверенности, оптимизма, смелости. | 2 |  |
|  |
| 33-34 | Коррекционно-развивающие подвижные игры | Формирование  положительных эмоционально – волевых качеств: настойчивости,  уверенности, оптимизма, смелости. | 2 |  |
|  |
| **Итого за год** | | | **34** | |

**Тематическое планирование занятий курса внеурочной деятельности «Крепыш» в 4 классе (34ч)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | **Цели занятия** | **Кол-во часов** | **Примечание** |
| 1-3 | Правила поведения и техника безопасности на занятиях . | Формирование знаний о правилах поведения на занятиях, влиянии физических упражнений на состояние здоровья. | 3 |  |
|  |
|  |
| 4 | Комплекс коррекционной  гимнастики на профилактику нарушений осанки (№1). | Формирование навыков правильной осанки.  Укрепление мышечного корсета. | 1 |  |
| 5-6 | Комплекс дыхательной гимнастики (№1). | Освоение навыков строевых упражнений, навыков ходьбы.  Формирование знаний и понятий о правильном дыхании. | 2 |  |
|  |
| 7 | Коррекционные упражнения для профилактики плоскостопия. | Укрепление мышечно-связочного аппарата свода стопы. | 1 |  |
| 8 | Коррекционно-развивающие подвижные игры. | Закрепление знаний и понятий о правильной осанке.  Укрепление мышечно-связочного аппарата свода стопы. | 1 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 9-16 | Фитбол-гимнастика.  Упражнения стоя, сидя и лежа на мяче. Игровые упражнения с мячом. Комплекс фитбол-гимнастики под музыкальное сопровождение. | Формирование знаний и понятий о пользе занятий фитбол-гимнастикой.  Формирование правильной осанки,  Укрепление всех основных групп мышц, развитие выносливости, силы, координации движений.  Формирование мышечного корсета вокруг позвоночника.  Формирование знаний и понятий о силе, скорости, ритме, амплитуде движения. | 8 |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 17-21 | Комплекс ритмической гимнастики. | Формирование навыков правильной осанки. Развитие двигательных способностей.  Формирование выразительности движений, чувства ритма. | 5 |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 22-26 | Коррекционные упражнения для профилактики плоскостопия.  Комплекс коррекционной гимнастики с гимнастическими палками.  Комплекс дыхательной гимнастики (№2)  Гимнастика для глаз | Укрепление мышечно-связочного аппарата свода стопы.  Формирование навыков правильной осанки.  Укрепление мышечного корсета.  Обучение правильному ритму дыхания.  Укрепление глазных мышц. | 5 |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 27-29 | Комплекс коррекционной гимнастики с мячами.  Комплекс дыхательной гимнастики (№2)  Коррекционные упражнения для профилактики плоскостопия. | Формирование правильной осанки. Развитие координационных способностей.  Обучение правильному ритму дыхания.  Укрепление мышечно-связочного аппарата свода стопы | 3 |  |
|  |
|  |
| 30-31 | Коррекционно-развивающие подвижные игры с фитболом. | Формирование  положительных эмоционально – волевых качеств: настойчивости,  уверенности, оптимизма, смелости. | 2 |  |
|  |
| 32-34 | Коррекционно-развивающие подвижные игры. | Формирование  положительных эмоционально – волевых качеств: настойчивости,  уверенности, оптимизма, смелости. | 3 |  |
|  |
|  |
| **Итого за год** | | | **34** | |

***Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 2 класса.***

**Знать:** форму одежды для занятий, правила поведения в кабинете ЛФК, технику безопасности при использовании спортивного инвентаря и тренажёрах.

**Уметь:** ходить в колонне по одному на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы, ходить с мешочком на голове, выполнять по показу учителя физические упражнения, выполнять упражнения под музыку в определённом ритме, пользоваться тренажёрами под наблюдением учителя.

***Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся  
3 класса***.

**Знать:** построение и равнение в шеренге, перестроение из одной шеренги в две, правила поведения на занятиях в зале ЛФК.

**Уметь:** повторять за учителем любое из упражнений (всех 4 разделов) с наименьшей степенью сложности, пользоваться тренажёрами под наблюдением учителя, выполнять разминку с гимнастической палкой по показу учителя.

***Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся  
4 класса***.

**Знать:**

1. Правила поведения на занятиях внеурочной деятельности коррекционного курса "Крепыш"; элементарные навыки личной гигиены и закаливающих процедур.

2. Технику безопасности и правила пользования спортивными снарядами и тренажерами.

3. Названия упражнений и игр, направленных на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, коррекцию дыхания.

**Уметь**:

1. Строиться в колонну по два. Выполнять повороты направо, налево, кругом; менять направление движения, ритм по сигналу учителя.

2. Уметь согласовывать движение с дыханием.

3. Демонстрировать уровень двигательной подготовленности.

**Распределение часов по разделам программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов** | **Количество часов** | | |
| **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** |
| 1. | Коррекционная гимнастика | 15 | 15 | 15 |
| 2. | Фитбол-гимнастика | 8 | 8 | 8 |
| 3. | Ритмическая гимнастика | 5 | 5 | 5 |
| 4. | Коррекционно-развивающие игры | 6 | 6 | 6 |
|  | Итого: | 34ч | 34ч | 34ч |

**Список используемых источников**

1. Бгажнокова И. М. Программно-методические материалы «Обучение детей с выраженным недоразвитие интеллекта», М.: Академия развития 2012.

2. Выготский Л. С. Игра и её роль в психическом развитии ребенка. М.:

Психологии, 1996.

3. Григорьев Д. В. Дети с нарушением интеллекта: особенности двигательного развития. М.: Адаптивная физическая культура. 2000.

4. Кротова Л. М. Системная коррекция последствий сколиоза у детей и подростков средствами адаптивной физической культуры: Программно-методический комплекс. М.: Гатиатулин. - Москва, Издательство НЦ ЭНАС, 2006.

5. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 1993.

6. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. М.: Ростов: Феникс, 2006.

7. Потаповой Н.А Системная коррекция последствий сколиоза у детей и

подростков средствами адаптивной физической культуры. – М.: НЦ ЭНАС,2006.

8. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей.- СПб.: Речь,

2007

9. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры.-М.;

«Советский спорт»,2001.

10. Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика.- М.: БАЛАОС, 2008.