

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области
«Ростовская специальная школа-интернат № 42»

«УТВЕРЖДАЮ»
Приказ № 47 от 31.08.2023 г

Директор _____ А. В. Дорохина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Веселая гимнастика»

спортивно-оздоровительной направленности

для 1а, 1б класса

Составитель: Лободина О. Н.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «**Веселая гимнастика**» для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), спортивно-оздоровительной направленности, составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014 г. № 1599.

- АООП (варианты 1, 2, 8.3, 8.4) ГКОУ РО Ростовской школы- интерната № 42

- учебного плана и локальных нормативных актов ГКОУ РО «Ростовская специальная школа-интернат № 42».

Внеурочной деятельности «Веселая гимнастика» является составной частью учебного плана, согласно которому на его изучение отводится:

1а – 34 часа в год;

1б - 32 часа в год;

Целью обучения является создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха, а так же во всестороннем развитии 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:

-укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоничному, физическому развитию;

-обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

-формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия;

-развитие физических качеств человека – сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость;

-воспитание дисциплинированности, организованности, целеустремленности. Формирование коммуникативных компетенций;

-умение работать в команде;

-формирование мотивационной сферы гигиенического поведения и безопасной жизни;

- воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, упорства, навыков культурного поведения.

№ П/П	Содержательные линии	Минимальный уровень	Достаточный уровень
1	Общая физическая подготовка:	Знать: Личная гигиена. Значение физических упражнений в жизни человека. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Выполнение действий по подражанию, по показу учителя.	-умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия; -Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Выполнение упражнений по команде учителя.
	Развитие общей выносливости:	.Развитие двигательной памяти и двигательных возможностей при выполнении упражнений с предметами и на снарядах. Укрепление здоровья и закаливание организма.	Формирование устойчивого интереса к физической культуре и к здоровому образу жизни;
2	Гимнастика:	Знать: элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по	-Построения и перестроения по команде учителя. -Гимнастические акробатические элементы

		<p>гимнастике. Значение утренней гимнастики.</p> <p>Уметь: Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.</p> <p>Упражнения с предметами, упражнения на равновесие, переноска грузов и передача предметов</p>	<p>выполнять без помощи учителя – кувырки, стойка на лопатках, мост.</p> <p>прыжки на батуте без помощи учителя,</p> <p>-Выполнять упражнения на развитие гибкости самостоятельно.</p> <p>-Умение выполнять инструкции педагога.</p> <p>- Умение выполнять задание от начала до конца.</p> <p>- Упражнения с предметами по инструкции учителя;</p> <p>- упражнения в движение с предметами</p>
3	Подвижные игры:	<p>Знать: Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).</p> <p>Уметь: Подвижные игры, коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча.</p>	<p>распределение функций и ролей совместной деятельности;</p> <p>-конструктивное решение конфликтов;</p> <p>-осуществление взаимного контроля;</p> <p>-оценка собственного поведения и поведения партнера и внесение необходимых коррективов;</p> <p>-планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>-учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;</p>
4	Участие в школьных, городских, областных соревнованиях:	Знать правила поведения и техника безопасности на соревнованиях.	Уметь: выражать себя в различных видах спортивно-физкультурной деятельности, расширение круга общения, воспитание организованности и чувства коллективизма.

**Календарно-тематическое планирование
1а класс**

№ П/П	Содержательные линии	Кол-во часов
1	Техника безопасности при проведение занятий по гимнастике. Чистота зала, снарядов.	1
2	Правильная осанка. Общеразвивающие упражнения на формирование правильной осанки возле г/стенке.	2
3	Ходьба по залу за учителем, парами. Построение в шеренгу.	2

4	ОРУ на месте без предметов. Бег на месте. Тренажеры.	2
5	Упражнения на развитие мышечного корсета. Поднимание корпуса(пресс) по парам.	2
6	Упражнения с гимнастическими палками. Приседания в парах, возле стенки.	2
7	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба с различным положением рук по скамейке.	2
8	Правила поведения на уроках гимнастики. Предупреждение травм во время занятий	2
9	Общеразвивающие упражнения с обручами. Подвижная игра «Море волнуется.»	2
10	Гимнастика с танцевальными элементами. Подскоки на мячах.	2
11	Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.	2
12	Упражнения на гимнастических ковриках. Упражнения на гибкость «Бабочка, корзиночка, складка»	2
13	Упражнения в движение на гимнастических матах: ползание, перекаты. Тренажеры.	2
14	Упражнения с флажками. Висы на канате.	2
15	Упражнение на развитие гибкости. Элемент «Стойка на лопатках».	2
16	Эстафеты с предметами. Подвижные игры на свежем воздухе.	2
17	Ходьба между предметами. Игра «Найди свое место»	2
18	Упражнения с обручами. Игра: «Наведи порядок».	1

**Календарно-тематическое планирование
1Б класс**

№ П/П	Содержательные линии	Кол-во часов
1	Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. Чистота зала, снарядов.	1
2	Правильная осанка. Общеразвивающие упражнения на формирование правильной осанки возле г/стенке.	2
3	Ходьба по залу за учителем, парами. Построение в шеренгу.	2
4	ОРУ на месте без предметов. Бег на месте. Тренажеры.	2
5	Упражнения на развитие мышечного корсета. Поднимание корпуса(пресс) по парам.	2
6	Упражнения с гимнастическими палками. Приседания в парах, возле стенки.	2
7	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба с различным положением рук по г/скамейке.	2
8	Правила поведения на уроках гимнастики. Предупреждение травм во время занятий	2
9	Общеразвивающие упражнения с обручами. Подвижная игра «Море волнуется».	2
10	Гимнастика с танцевальными элементами. Подскоки на мячах.	2
11	Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.	2
12	Упражнения на гимнастических ковриках. Упражнения на гибкость «Бабочка, корзиночка, складка»	2
13	Упражнения в движение на гимнастических матах: ползание, перекаты. Тренажеры.	2
14	Упражнения с флажками. Висы на канате.	2
15	Упражнение на развитие гибкости. Элемент «Стойка на лопатках».	2
16	Эстафеты с предметами. Подвижные игры на свежем воздухе.	2

17	Ходьба между предметами. Игра «Найди свое место»	2
18	Упражнения с обручами. Игра: «Наведи порядок».	2

Список используемой литературы

1. Стандарт начального общего образования по физической культуре Д 1.2.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008. Д1.3. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006. Ф
3. Рабочая программа по физической культуре 2.
4. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» Ф
5. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. Д
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г. Д
7. Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г. Д
8. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998. Д
9. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006 Д 3. Дополнительная литература для обучающихся
10. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению/
11. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СП., 2003.
12. Андриященко Н. В.Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010.
13. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2011.
14. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.
15. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
16. Григорьев Д. В.Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
17. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
18. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.

19. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н. Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.
20. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития / Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
21. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.
22. Потапчук А. А. Фитбол- гимнастика в дошкольном возрасте: Учебное пособие / А. А. Потапчик, Г. Г. Лукина- СПб.: СПб ГАФК им. П. Фй. Лесгафта, 1999
23. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.
24. Основные направления и содержание обучения детей и подростком с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пскова / Под ред. С. В. Андреевой. — Псков, 2000.

