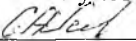
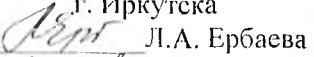
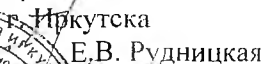



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА № 5 г. ИРКУТСКА»

РАССМОТРЕНО на заседании МО ГОКУ СКШ №5 г. Иркутска Протокол № <u>1</u> от « <u>28</u> » <u>08</u> 2023г. Руководитель МО  С.А. Молостова	СОГЛАСОВАНО с заместителем директора по УВР ГОКУ СКШ №5 г. Иркутска  Л.А. Ербаева « <u>31</u> » <u>августа</u> 2023г.	УТВЕРЖДЕНО Директор ГОКУ СКШ №5 г. Иркутска  Е.В. Рудницкая 2023г.
--	--	---



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ДВИЖЕНИЕ ЭТО ЖИЗНЬ»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ
НАРУШЕНИЯМИ)
ВАРИАНТ 2
8 «А» КЛАССА
НА 2023-2024 уч.г.**

Составитель:
Учитель Дешевых Е.Е.

г. Иркутск, 2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по коррекционному курсу «Движение это жизнь» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014г. №1599 и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г.№ 1026.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель: формирование знаний обучающихся о здоровом образе жизни, развитие и стимуляция физической активности обучающихся, развитие двигательных способностей и мобильности, формирование негативного отношения к факторам, вредящим здоровью.

Форма организации: физкультурная секция: учебный курс адаптивной физической культуры.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре: Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Гимнастика: Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад гимнастический мост. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Игры: На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Подвижные коллективные игры.

Предметные результаты освоения коррекционного курса "Предметно-практические действия"

Программа внеурочной деятельности спортивно - оздоровительного направления «Здоровей-ка» предназначена для организации занятий обучающихся с глубокой умственной отсталостью (с тяжелой степенью умственной отсталости) (Вариант 2).

В результате реализации программы внеурочной деятельности должно обеспечиваться достижение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел Программы	Тема	Количество часов	Дата	Основные виды учебной деятельности
1	Знания о физической культуре	Ходьба, бег, прыжки	2		выполнение упражнений для развития пространственной временной дифференцировки и точности движения
2	Гимнастика	Упоры; приседания.	2		временной дифференцировки и точности движения
3		Строевые действия в шеренге и колонне	3		Слушать учителя. Ходьба под счет
4		Бег с изменением направления	3		выполнение упражнений для развития пространственной временной дифференцировки и точности движения
5	Лёгкая атлетика	Бег на короткие и длинные дистанции.	3		Слушать учителя
6		Бег с ускорением.	2		Слушать учителя
7		Прыжки в длину с места	3		
		Метание мяча с места в цель	2		Слушать учителя. Бросание мяча
	Игры	Игра «Два мороза».	2		Прививать учащимся интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности
		Игра «третий лишний».	3		Водящему догнать «третьего лишнего», «третьему лишнему» успеть убежать от водящего и найти место, чтобы не быть пойманным.
		Игра «Пустое место»	3		Развивать скорость реакции, ловкость, внимательность, способствовать улучшению беговых навыков.
	На материале лёгкой атлетики:	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы	3		Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание. Выполнение движений плечами.

		Бросание мяча двумя руками одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы).	3		Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание. Выполнение движений плечами.
	Итого: 34 часа				