



## **I. Пояснительная записка.**

Рабочая программа коррекционного курса «Двигательное развитие» составлена в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития, предназначена для обучающихся 5-9 классов. Программа разработана на основе следующих документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273;
- Федерального государственного образовательного стандарта общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014.
- Адаптированной основной образовательной программы общего образования обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2).

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.

## **II. Общая характеристика коррекционного курса.**

Курс «Двигательного развития» направлен на решение следующих задач:

- мотивация двигательной активности,
- поддержка и развитие имеющихся движений,
- расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений,
- освоение новых способов передвижения, включая передвижение с помощью технических средств реабилитации.

Целенаправленное развитие движений на специально организованных занятиях, которые проводятся инструкторами лечебной физкультуры и/или учителями адаптивной физкультуры.

Развитие двигательных умений у обучающихся с ТМНР тесно связано с профилактикой возникновения у них патологических состояний. В ходе работы тело ребенка фиксируется в таких позах (горизонтальных, сидячих, вертикальных), которые снижают активность патологических рефлексов, обеспечивая максимально комфортное положение ребенка в пространстве и возможность реализации движений. Придание правильной позы и фиксация обеспечивается при помощи специального оборудования и вспомогательных приспособлений с соблюдением индивидуального режима. Такая работа организуется в физкультурном зале, в классе и дома в соответствии с рекомендациями врача-ортопеда и специалиста по лечебной физкультуре. Обеспечение условий для придания и поддержания правильного положения тела создает благоприятные предпосылки для обучения ребенка самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, способствует развитию познавательных процессов.

Программный материал распределен по классам. Контингент обучающихся отличается неоднородностью, в одном классе обучаются дети разного уровня обученности, в связи с этим мы условно по результатам обследования делим детей на подгруппы – высокий, средний и низкий уровни физического развития. Данная программа коррекционных занятий учитывает уровень физического развития каждого обучающегося

– в зависимости от уровня физического развития варьируется наполняемость занятия, способы выполнения упражнений.

При отборе программного материала педагогу необходимо учитывать физические возможности каждого ребенка и востребованность формируемых учебных действий в его самостоятельной повседневной жизни. Педагогу дается право изменять последовательность изучения материала, усложнять или упрощать его, перераспределять по классам, разрабатывать индивидуальные программы обучения, определять время изучения материала в рамках часов учебного плана.

### **III. Описание места коррекционного курса в образовательном процессе.**

Коррекционный курс «Двигательное развитие» входит в формируемую часть годового учебного плана. Структура занятий предусматривает обязательное сочетание различных видов деятельности учащихся и комплексное воздействие на разные органы чувств. Коррекционная работа может проводиться как в групповой форме, так и индивидуально. Продолжительность индивидуальных занятий 15-20 минут, групповых занятий 30-40.

Количество часов, предусмотренных учебным планом

1 класс – 66 часов в учебном году (2 часа в неделю);

2-9 класс – 68 часов в учебном году (2 часа в неделю).

### **IV. Результаты освоения коррекционного курса.**

Возможные результаты освоения коррекционного курса «Двигательное развитие»:

#### **Личностные**

##### **Минимальные:**

- Формирование минимального интереса к обучению;
- Минимальный опыт конструктивного взаимодействия со взрослыми и сверстниками;
- Минимальное умение взаимодействовать в группе в процессе учебной, игровой и других видах доступной деятельности;

##### **Достаточные:**

- освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;
- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

#### **Предметные:**

##### **Минимальные:**

- мотивация двигательной активности;
- поддержка и развитие имеющихся движений;
- расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;

- освоение новых способов передвижения (включая передвижение с помощью технических средств реабилитации);
- сформированность базовых учебных действий.

#### **Достаточные:**

- формирование знаний о положительном влиянии физических упражнений на организм,
- формирование представлений о правильной осанке, о правильном дыхании,
- формирование представлений о последовательности действий при осуществлении личной гигиены и закрепление этих представлений на практике.
- коррекция и компенсация недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие, отставание в массе, росте тела и т.д.);
- коррекция нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировке в пространстве, равновесия и т.д.);
- устранение недостатков в развитии двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и др.).
- выполнение комплексов по двигательному развитию на основе демонстрации (самостоятельно, с помощью, со значительной помощью).

## **V. Содержание коррекционного курса.**

В содержание учебного предмета входят следующие разделы:

- «Основы знаний» - дать знания о личной гигиене, правильной осанке, дать понятие «направляющий»;
- «Коррекционные упражнения» - коррекция и профилактика: плоскостопия, нарушений осанки, сколиозов;
- «Развитие мелкой моторики» - развивающие упражнения, работа с дидактическими пособиями для развития мелкой моторики;
- «Ориентировка в пространстве» - шаги, построения, перестроения;
- «Самомассаж» - обучение навыкам самомассажа.

<b>№</b>	<b>Наименование разделов, тем программы</b>
<b>1</b>	<b>Основы знаний по двигательному развитию</b>
1.1.	Техника безопасности на занятиях ДР
1.2.	Основы знаний о личной гигиене
1.3.	Основы знаний: понятие «направляющий»
1.4.	Представления о правильной осанке
<b>2</b>	<b>Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.</b>
2.1.	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).
2.2.	Гимнастические построения и перестроения
2.3.	Повороты по ориентирам.
2.4.	Шаги вперед, назад, в сторону.
<b>3</b>	<b>Упражнения для коррекции нарушений осанки</b>
3.1.	Упражнения на гимнастической стенке
3.2.	Упражнения сидя и лежа на полу.
3.3.	Упражнения стоя и стоя на четвереньках
3.4.	Упражнения на мягких модулях
3.5.	Упражнения с гимнастической палкой
<b>4</b>	<b>Упражнения для коррекции плоскостопия.</b>

4.1.	Катание ступнями массажных мячей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?»
4.2.	Ходьба на носках, на пятках.
4.3.	Упражнения для профилактики плоскостопия.
<b>5</b>	<b>Упражнения для мелкой моторики</b>
5.1.	Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигуры из пальцев».
5.2.	Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч».
5.3.	Подбрасывание мяча на разную высоту. Метание мяча в цель.
5.4.	Самомассаж рук, головы, ног, живота.
5.5.	Работа с дидактическим пособием «Коврик» (по форме, по цвету)
5.6.	Упражнения с массажными мячами. Игра «передай мяч».
5.7.	Упражнения для пальчиков. Игра «Сложи картинку»
5.8.	Упражнения для развития мышц рук и пальцев.
<b>6</b>	<b>Обще развивающие упражнения (ОРУ)</b>
6.1.	ОРУ для всех групп мышц
6.2.	Дыхательные упражнения
<b>7</b>	<b>Обследование</b>
7.1.	Обследование на начало учебного года
7.2.	Обследование на 1 полугодие
7.3.	Итоговое обследование за год

## VI. Тематический план

№	Раздел	1 класс	2-9класс
	Диагностика	10	10
1	Основы знаний по двигательному развитию	8	8
2	Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения	12	12
3	Упражнения для коррекции нарушений осанки	10	10
4	Упражнения для коррекции плоскостопия.	5	7
5	Упражнения для мелкой моторики	16	16
6	Обще развивающие упражнения (ОРУ)	5	5
Всего часов		66	68

### 1 класс – 66 часов

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности практической деятельности.
I четверть (18 часов)			

	Обследование физического развития обучающихся		Оценить состояние опорно-двигательного аппарата у каждого ученика
	Техника безопасности на занятиях		Знакомить с правилами безопасности на занятиях по двигательному развитию
	Основы знаний о личной гигиене		Познакомить обучающихся с правилами личной гигиены
	Построение в обозначенном месте		Развитие пространственно-временной ориентировки
	Гимнастические построения и перестроения		Развитие пространственно-временной ориентировки
II четверть (14 часов)			
	Повороты по ориентирам.		Развитие пространственно-временной ориентировки
	Шаги вперед, назад, в сторону.		Развитие пространственно-временной ориентировки
	Упражнения на гимнастической стенке		Коррекция осанки
	Упражнения сидя и лежа на полу.		Коррекция осанки
	Упражнения стоя и стоя на четвереньках		Коррекция осанки
	Упражнения на мягких модулях		Коррекция осанки
III четверть (18 часов)			
	Обследование физического развития обучающихся		Оценить состояние опорно-двигательного аппарата у каждого ученика
	Упражнения с гимнастической палкой		Коррекция осанки
	Катание ступнями массажных мячей.		Коррекция плоскостопия Игра «Кто быстрее снимет обувь?»
	Ходьба на носках, на пятках.		Коррекция плоскостопия
	Упражнения для профилактики плоскостопия.		Коррекция плоскостопия
	Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак.		Развитие мелкой моторики Игра «Фигуры из пальцев».
	Переключивание мяча из руки в руку, катание мяча.		Развитие мелкой моторики. Игра «Прокати мяч».
	Подбрасывание мяча на разную		Развитие мелкой моторики

	высоту. Метание мяча в цель.		
	Самомассаж рук, головы, ног, живота.		Развитие мелкой моторики
	Работа с дидактическим пособием «коврик».		Развитие мелкой моторики
IV четверть (18 часов)			
	Работа с дидактическим пособием «коврик» (по форме, по цвету)		Развитие мелкой моторики
	Упражнения с массажными мячами. Игра «передай мяч».		Развитие мелкой моторики
	Упражнения для пальчиков.		Развитие мелкой моторики Игра «Сложи картинку».
	Упражнения для развития мышц рук и пальцев.		Развитие мелкой моторики
	ОРУ для всех групп мышц		Развитие общей моторики
	Дыхательные упражнения		Развитие общей моторики
	Обследование физического развития обучающихся		Оценить состояние опорно-двигательного аппарата у каждого ученика

### 2-9 класс – 68 часов

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Виды практической деятельности
I четверть (18 часов)			
	Обследование физического развития обучающихся		Оценить состояние опорно-двигательного аппарата у каждого ученика
	Техника безопасности на занятиях по двигательному развитию (ДР)		Знакомить с правилами безопасности на занятиях по двигательному развитию
	Основы знаний о личной гигиене		Познакомить обучающихся с правилами личной гигиены
	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).		Развитие пространственно-временной ориентировки
	Гимнастические построения и перестроения		Развитие пространственно-временной ориентировки
II четверть (14 часов)			

	Повороты по ориентирам.		Развитие пространственно-временной ориентировки
	Шаги вперед, назад, в сторону.		Развитие пространственно-временной ориентировки
	Упражнения на гимнастической стенке		Коррекция осанки
	Упражнения сидя и лежа на полу.		Коррекция осанки
	Упражнения стоя и стоя на четвереньках		Коррекция осанки
	Упражнения на мягких модулях		Коррекция осанки
III четверть (20 часов)			
	Обследование физического развития обучающихся		Оценить состояние опорно-двигательного аппарата у каждого ученика
	Упражнения с гимнастической палкой		Коррекция осанки
	Катание ступнями массажных мячей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?»		Коррекция плоскостопия
	Ходьба на носках, на пятках.		Коррекция плоскостопия
	Упражнения для профилактики плоскостопия.		Коррекция плоскостопия
	Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигуры из пальцев».		Развитие мелкой моторики
	Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч».		Развитие мелкой моторики
	Подбрасывание мяча на разную высоту. Метание мяча в цель.		Развитие мелкой моторики
	Самомассаж рук, головы, ног, живота.		Развитие мелкой моторики
	Работа с дидактическим пособием «коврик» (по форме, по цвету)		Развитие мелкой моторики
IV четверть (18 часов)			
	Работа с дидактическим пособием «коврик» (по форме,		Развитие мелкой моторики



	по цвету)		
	Упражнения с массажными мячами. Игра «передай мяч».		Развитие мелкой моторики
	Упражнения для пальчиков. Игра «Сложи картинку»		Развитие мелкой моторики
	Упражнения для развития мышц рук и пальцев.		Развитие мелкой моторики
	ОРУ для всех групп мышц		Развитие общей моторики
	Дыхательные упражнения		Развитие общей моторики
	Обследование физического развития обучающихся		Оценить состояние опорно-двигательного аппарата у каждого ученика

## **VII. Материально-техническое обеспечение коррекционного курса.**

- Массажные мячи
- Коврики
- Тактильные коврики
- Мячи
- Су-джок
- Гимнастическая палка

## **VIII. Оценка достижения планируемых результатов.**

В соответствии с требованиями ФГОС к адаптированной основной образовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) результативность обучения может оцениваться только строго индивидуально с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей каждого обучающегося. В начале, в середине и в конце учебного года проводится обследование уровня сформированности моторно-двигательной сферы обучающихся.

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимися АООП 2 варианта является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с физическими и психическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение социальных контактов и жизненного опыта.