

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа № 33 г. Братска»

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
протокол № 1 от 28.08.2024 г.



СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР
Куклина С.В.



УТВЕРЖДАЮ

директор ГОКУ СКШ № 33 г. Братска
Иванов А.В.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по коррекционному курсу

«Двигательное развитие»

для 1-12 класса

АООП вариант 2

(срок освоения программы 12 лет)

Разработали: состав группы МО

2024г.

Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА	5
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА	10

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по коррекционному курсу «Двигательное развитие» составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. N273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года №1599)
3. Адаптированная основная образовательная программа (вариант 2) общего образования детей с интеллектуальными нарушениями ГОКУ СКШ № 33 г. Братска (утверждена приказом директора ГОКУ СКШ № 33 г. Братска от 01.09.2023 приказ № 271)
4. Учебный план ГОКУ СКШ № 33 г. Братска.
5. Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ в ГОКУ СКШ № 33 г. Братска

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. У большинства детей с интеллектуальными нарушениями имеются нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся.

Цель курса: обогащение сенсомоторного опыта, поддержание и развитие способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

Основные задачи: 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 детским церебральным параличом 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.

2. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

Наименование разделов	Содержание учебного предмета
Физическая подготовка.	<p style="text-align: center;">Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами и без предметов.</p> <ul style="list-style-type: none">• комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;• комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами. <p style="text-align: center;">Овладение приемами правильного дыхания.</p> <ul style="list-style-type: none">• дыхательные упражнения произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).• дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет.• изменение вдоха и выдоха по инструкции учителя.• правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем.• дыхание в положении лежа. Грудное и диафрагмальное дыхание.• одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.• сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.• круговые движения кистью.• сгибание фаланг пальцев.• одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.• круговые движения руками из различных исходных положений.• движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).• движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.• поднимание головы в положении «лежа на животе».• наклоны туловища вперед, в стороны.• повороты туловища вправо (влево).• круговые движения прямыми руками вперед (назад);• наклоны туловища в сочетании с поворотами;• сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук;• удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя;• выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине/животе, стоя

- или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя);
- повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки);
 - выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые»;
 - развитие мелкой моторики;
 - выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание;
 - изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину. изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево);
 - изменение позы, в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево);
 - сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине»;
 - вставание на колени из положения «сидя на пятках».
 - вставание на четвереньки.
 - стояние на коленях.
 - ходьба на коленях;
 - вставание из положения «стоя на коленях»;
 - выполнение движений плечами.
 - опора на предплечья, на кисти рук.
 - упражнения с мягкими модулями;
 - катание мяча;
 - бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы);
 - отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой);
 - ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой);
 - перекладывание мяча с одного места на другое;
 - упражнения на фитболах.
 - упражнения на диске «Здоровья».
 - упражнения для расслабления верхних и нижних конечностей.

- упражнения с теннисными ракетками.
- упражнения для формирования мышечного корсета.
- упражнения для формирования правильной осанки;
- ритмические упражнения;
- упражнения в равновесии;
- лазание и перелазание;
- ползание на животе (на четвереньках);
- упражнения для укрепления мышц живота и спины;
- упражнения для профилактики плоскостопия;
- ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе);
- ходьба с преодолением препятствий;
- ходьба по начерченному на полу коридору шириной 20-30 см;
- ходьба на степе;
- ходьба на беговой дорожке;
- бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом);
- бег на беговой дорожке;
- прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево);
- прыжки на одной ноге;
- удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега);
- игровые упражнения и игры;
- ходьба по движущейся поверхности;
- упражнения на тренажерах;
- упражнения на велотренажёре;
- езда на велотренажёре.

Построения и перестроения.

- Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»).

	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие ориентировки в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы). • Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. • Выполнение организующих команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!». • Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. • Размыкание в шеренге, в колонне, на месте и в движении. • Повороты на месте в разные стороны, по ориентирам. • Передвижение правым, левым боком. <i>Ползание, подлезание, лазание, перелезание</i> • - Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным, в сторону приставными шагами. • - По наклонной гимнастической скамейке (угол 20° - 30°) с опорой на стопы и кисти рук. • - Пролезание сквозь гимнастические обручи, под дугами, в тоннель, под мягкими модулями и различными предметами. • - Ползание на четвереньках. • - Ползание на животе, на четвереньках. • - Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. • - Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево). • - Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет гимнастической стенке. • - Перелезание через препятствия. • ползание по гимнастической скамейке различными способами <i>Равновесие.</i> • ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры), по наклонной поверхности (вверх, вниз; с опорой, без опоры), по лестнице (вверх, вниз; с опорой, без опоры); • ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. • стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук. • стояние и ходьба на гимнастической скамейке на коленях. • ходьба с высоким подниманием колен.
Коррекционные подвижные игры.	<p>Подвижные игры.</p> <ul style="list-style-type: none"> • подвижные игры малой интенсивности,

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• подвижные игры средней интенсивности.• подвижные игры и игровые упражнения на развитие тонкой моторики.• подвижные игры на развитие навыков общения.• подвижные игры на развитие внимания, быстроты, ловкости и координации.• подвижные игры и игровые упражнения на развитие памяти.• подвижные игры с метанием, прыжками, на ориентирование в пространстве.• сюжетные подвижные игры.• игры – эстафеты.• игровые упражнения. |
|--|--|

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

В соответствии с требованиями ФГОС к ФАООП УО (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

Предметные результаты

- мотивация двигательной активности;
- поддержка и развитие имеющихся движений;
- расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
- умение ориентироваться на плоскости и в пространстве;
- умение выполнять инструкции учителя.
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
- овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениями здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами; физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;