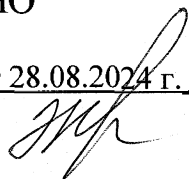


Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа № 33 г. Братска»

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
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

Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА	4
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА	9

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) ГОКУ СКШ № 33 г. Братска (утверждена приказом директора ГОКУ СКШ № 33 г. Братска от 01.09.2023 приказ № 271)

В соответствии с:

2. Учебным планом ГОКУ СКШ № 33 г. Братска.

3. Положением 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 нарушением интеллекта, обучающимися по АООП вариант 2, имеются нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности их самостоятельной деятельности.

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 учителями адаптивной физкультуры.

2. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

Наименование разделов	Содержание учебного предмета
Физическая подготовка.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами и без предметов. • комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений; • комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами. Овладение приемами правильного дыхания. • 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»). • 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.	Подвижные игры. • подвижные игры малой интенсивности, • 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 АООП 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;

Личностные результаты
- знание о частях тела; - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;

- социально – эмоционального участие в процессе общения и совместной деятельности;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- формирование установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- владение навыками коммуникации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем.