

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Муниципальное образование «Муниципальный округ
Граховский район Удмуртской Республики»
МБОУ «Мари-Возжайская СОШ им. П.И.Бельского»

РАССМОТРЕНО
На заседании ШМО

Крещенова Ю.С
Протокол № от

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом

Протокол № от

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

Халитова О.Н
Протокол № от

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
коррекционного курса
«Двигательное развитие»
для обучающихся 8 класса
(Вариант 2)

Пояснительная записка

- Данная рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:
- Приказ Минобрнауки России Об утверждении Порядка «Организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (№ 1015 от 30.08.2013.).
 - Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), от 19 декабря 2014 года № 1599.
 - Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273 от 29 декабря 2012 г.).
 - Приказ Минобрнауки России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (№ 1599 от 19.12.2014.).
 - Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) /М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2017. – 365с.
 - Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Общая характеристика учебного предмета

Рабочая программа коррекционного курса «Двигательное развитие» обеспечивает удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), необходимую коррекцию недостатков в психическом и/или физическом развитии.

В программу включены упражнения на «Коррекцию и формирование правильной осанки и плоскостопия». Проводится профилактика нарушения осанки и плоскостопия; профилактика выполнения имитационных упражнений. Профилактика выполнения упражнений в вытяжении. Планируется в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенное повышение нагрузки и переход в конце урока к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений, подбор упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

Упражнения на «Формирование и укрепление мышечного корсета». Профилактика выполнения общеукрепляющих упражнений. Овладение пространственными ориентировками. Развитие подвижности в суставах. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения в образном оформлении. Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Грудное, брюшное и полное дыхание в исходном положении «лежа на спине», «сидя», «стоя». Дыхание через нос, через рот. Изменение длительности вдоха и выдоха. Дыхание в ходьбе с имитацией. Движение руками в исходном положении. Движение предплечий и кистей рук в различных направлениях. Наклоны. Приседания.

Упражнения на «Коррекцию и развитие сенсорной системы» . Овладение упражнениями для развития тактильно-двигательного восприятия; развитие зрительного анализатора; овладения играми на совершенствование сенсорного развития.

Упражнения на «Развитие точности движений пространственной ориентировки». Профилактика нарушения осанки и плоскостопия; овладением пространственными ориентировками. Ходьбу - ровным шагом, в колонне, по кругу, взявшись за руки, на носках, в медленном и быстром темпе Равновесие – ходьба по линии, на носках. Броски, ловля,

передача предметов – правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками, передача и перекаты мяча.

Используются следующие виды коррекционных игр:

- Формирование способности вести совместные действия с партнером.
- Развитие тактильной чувствительности.
- Активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
- Развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений происходит в течение двух уроков при этом могут быть использованы разные предметы в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся. Освоение правил одной коррекционной подвижной игры также происходит в течение двух уроков.

Место предмета в учебном плане

Коррекционный курс рассчитан на 68 часов в год, т.е. 2 часа в неделю (34 учебных недели).

Цели и задачи

Целью программы является работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

Задачи:

- 1) мотивация двигательной активности;
- 2) поддержка и развитие имеющихся движений;
- 3) расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
- 4) освоение новых способов передвижения (включая передвижение с помощью технических средств реабилитации).

Наряду с вышеуказанными задачами в коррекционном курсе «Двигательное развитие» решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников:

- Развитие тактильных ощущений кистей рук и расширение тактильного опыта.
- Развитие зрительного восприятия.
- Развитие зрительного и слухового внимания.
- Развитие вербальных и невербальных коммуникативных навыков.
- Формирование и развитие реципрокной координации.
- Развитие пространственных представлений.
- Развитие мелкой моторики, зрительно-моторной координации.

Планируемые результаты

<i>Обучающиеся должны знать:</i>	<i>Обучающиеся должны уметь:</i>
<ul style="list-style-type: none">- Иметь представление о механизме лечебного действия упражнений, классического массажа, аутогенной тренировки.- Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.	<ul style="list-style-type: none">- Корректировать осанку самостоятельно всеми изученными способами.- Элементы классического массажа в парах.- Выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника.- В положении лежа осуществлять перекаты с живота на спину без помощи рук, ходить на прямых руках и ногах в упоре стоя согнувшись.

<ul style="list-style-type: none"> - Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия, дыхательных упражнений; - Упражнения для развития мелкой моторики рук. - Упражнения для формирования правильной осанки. - Выбирать способы для перемещения различных предметов с одного места на другое (на руках, волоком, катанием, толканием). - Знать простейшие правила одной из выбранных спортивных игр, правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием, требования техники безопасности в процессе урока 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполнять строевые команды; ходить с левой ноги, парами, выполнение различные видов ходьбы. - Бросать баскетбольный мяч друг другу в парах двумя руками снизу. - Бросать баскетбольный мяч и ловля его после отскока от пола. - Производить удары мяча об пол правой/левой рукой. - Перекладывать//перекатывать обруч. - Сочетать переползание с лазанием, перелезание через препятствия с подлезанием. держать равновесие на гимнастической скамейке. - Бегать с преодолением легко сбиваемых предметов. - Прыгать в длину с обозначенного места, в длину с разбега захватывать предметы (разных по форме). - Перешагивать через препятствия различной высоты. - Преодолять полосу препятствий, выполнять свое задание в эстафете. - Выполнять упражнения для развития силы в парах, оказывая помощь и сопротивление, длительное время (до 1 минуты и больше) удерживать статические позы. - Выполнять упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы. - Самостоятельно выполнять комплекс ЛФК и оздоровительные упражнения по выбору детей.
---	--

Содержание коррекционного курса «Двигательное развитие»

<p>Коррекция и формирование правильной осанки</p>	<p>Тестирование. Имитационно-подражательные движения(ползания). Эстафеты с ходьбой. Передача мяча в парах. Упражнения для развития мелкой моторики рук. Упражнения для формирования правильной осанки. Выполнение различных видов ходьбы. Полоса препятствий (небольшая). Аутогенная тренировка на расслабление нервной системы. Прыжки в глубину. Броски малого мяча в вертикальную цель. Удары баскетбольного мяча об пол поочередно правой/левой рукой. Игра «Вот так позы».</p>	<p>18</p>
<p>Формирование и укрепление мышечного корсета</p>	<p>Дыхательные упражнения. Упражнения с предметами. Упражнения на формирование правильной осанки. Перекладывание/перекатывание обруча. Выбор способа для перемещения различных предметов с одного места на другое (на руках, волоком, катанием, толканием). Сочетание переползания с лазанием. Сочетание перелезания через препятствия с подлезанием. Упражнения на координацию. Равновесие на</p>	<p>14</p>

	гимнастической на скамейке. Игра «Попади в круг», «Гонка мячей».	
Коррекция и развитие сенсорной системы	Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата. Бег с преодолением легко сбиваемых предметов. Прыжок в длину с обозначенного места. Броски воздушного шарика друг другу. Броски малого мяча на дальность. Дыхательные упражнения с воздушным шариком. Игра «Воздушный футбол». Оздоровительные упражнения на тренажерах.	20
Развитие точности движений пространственной ориентировки	Эстафеты с бегом с парами. Прыжки в длину с разбега. Броски баскетбольного мяча и ловля его после отскока от пола. Перешагивание через препятствия различной высоты. Захват предметов (разных по форме). Эстафеты с передачей предметов стоя и сидя. Тестирование.	16

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Коррекционная работа
1	Вводное занятие. Правильная осанка, проверка осанки.	1	Развитие памяти, крупной и мелкой моторики. Коррекция координаций движений, зрительного восприятия
2	Упражнения при различных передвижениях.	1	Развитие памяти, крупной и мелкой моторики. Коррекция слухового восприятия
3	Восстановление дыхания и релаксация.	1	Развитие памяти, крупной и мелкой моторики. Коррекция и развитие памяти
4	Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа.	1	Развитие гибкости и подвижности суставов, зрительного восприятия
5	Упражнения на координацию движения. Эстафеты с ходьбой.	1	Развитие памяти, крупной и мелкой моторики. Коррекция координаций движений,
6	Упражнения на координацию движения. Ходьба с мешочком на голове.	1	Коррекция зрительного, слухового восприятия, мыслительной деятельности через разучивание упражнений
7	Ходьба по ориентирам. Выполнение различных видов ходьбы.	1	Коррекция пространственной ориентировки, точности движений
8	Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок.	1	Коррекция пространственной ориентировки, координация движений, эмоционально-волевой сферы.
9	Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота.	1	Коррекция общей моторики
10	Упражнения для развития функции	1	Коррекция общей моторики

	координации и вестибулярного аппарата		
11	Упражнения для развития мелкой моторики рук.	1	Коррекция мелкой моторики
12	Передача мяча в парах.	1	Коррекция внимания на основе упражнений на различение
13	Броски баскетбольного мяча друг другу в парах двумя руками снизу.	1	Коррекция пространственной ориентировки, координация движений, эмоционально-волевой сферы.
14	Дыхательные упражнения с воздушным шариком. Игра «Воздушный футбол».	1	Развитие ловкости, точности движений, умение работать в команде
15	Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками.	1	Коррекция внимания на основе упражнений на различение
16	Броски баскетбольного мяча и ловля его после отскока от пола.	1	Коррекция эмоционально-волевой сферы через формирование умения подчиняться правилам игры.
17	Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов.	1	Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики
18	Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов.	1	Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики
19	Прыжки в длину с разбега.	1	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении
20	Прыжки в длину с разбега.	1	Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики
21	Бег с преодолением легко сбиваемых предметов.	1	Коррекция общей моторики
22	Упражнения на растяжку сидя и лежа.	1	Коррекция общей моторики
23	Упражнения на растяжку сидя и лежа.	1	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении
24	Захват предметов (разных по форме).	1	Коррекция общей моторики, координация движений
25	Выполнение основных движений удержание баскетбольного мяча	1	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении
26	Подбрасывание мяча вверх. Передача мяча в шеренге.	1	Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики
27	Ловля баскетбольного мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой)	1	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений
28	Бросание баскетбольного мяча	1	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в

	(от груди, от уровня колен, над головой).		координации движений
29	Удары баскетбольного мяча об пол в движении рукой. Игра «Вот так позы».	1	Коррекция общей моторики, координация движений
30	Удары баскетбольного мяча об пол поочередно правой/левой рукой. Игра «Вот так позы».	1	Коррекция общей моторики, координация движений
31	Эстафеты с бегом с парами.	1	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений
32	Аутогенная тренировка на расслабление нервной системы.	1	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений
33	Упражнения на координацию	1	Коррекция общей мелкой моторики
34	Равновесие на гимнастической скамейке.	1	Коррекция пространственной ориентировки, координация движений, эмоционально-волевой сферы
35	Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения.	1	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности
36	Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	1	Коррекция общей моторики
37	Упражнения для укрепления мышц рук.	1	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении
38	Упражнения для мышц брюшного пресса.	1	Коррекция общей моторики
39	Сочетание переползания с лазанием.	1	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности
40	Выбор способа для перемещения различных предметов с одного места на другое (на руках, волоком, катанием, толканием).	1	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений
41	Выбор способа для перемещения различных предметов с одного места на другое (на руках, волоком, катанием, толканием).	1	Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики
42	Сочетание перелезания через препятствия с подлезанием.	1	Коррекция эмоционально-волевой сферы через формирование умения подчиняться правилам игры.
43	Сочетание перелезания через препятствия с подлезанием.	1	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании
44	Равновесие на гимнастической скамейке.	1	Коррекция эмоционально-волевой сферы через формирование умения подчиняться правилам игры.
45	Равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Попади в круг»	1	Коррекция эмоционально-волевой сферы через формирование умения подчиняться правилам игры.

46	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами. п/и «Пчелки»	1	Коррекция эмоционально-волевой сферы через формирование умения подчиняться правилам игры.
47	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. п/и «Кто быстрее»	1	Коррекция эмоционально-волевой сферы через формирование умения подчиняться правилам игры.
48	Упражнения на расслабление.	1	Выполнение упражнений по примеру и самостоятельно
49	Бег на месте в максимальном темпе.	1	Развитие быстроты, слухового восприятия
50	Ходьба на носках. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	1	Развитие и укрепление мышц голенистопа и стоп
51	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.		Коррекция внимания на основе упражнений на различение
52	Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна.	1	Коррекция внимания на основе упражнений на различение
53	Выполнение строевых упражнений п/и «Мы — спортсмены!».	1	Коррекция мелкой моторики
54	Принятие заданных положений и поз, п/и « Самые ловкие»	1	Коррекция мелкой моторики. Коррекция внимания
55	Упражнения и самомассаж в движении с мячами.	1	Коррекция мелкой моторики
56	Обучение группировке перекатам на спине.	1	Коррекция внимания на основе упражнений на различение
57	Обучение группировке перекатам на спине.	1	Коррекция пространственной ориентировки, координация движений, эмоционально-волевой сферы.
58	Прыжки в глубину.	1	Развитие прыгучести, умения владеть своим телом выполняя прыжки в глубину
59	Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах.	1	Коррекция внимания на основе упражнений на различение
60	Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах.	1	Коррекция эмоционально-волевой сферы через формирование умения подчиняться правилам игры.
61	Броски малого мяча в вертикальную цель.	1	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений
62	Повороты при движении на углах; п/и «По местам»; «Построимся»	1	Коррекция эмоционально-волевой сферы через формирование умения подчиняться правилам игры.
63	Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах.	1	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении, общей моторики
64	Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна.	1	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности

65	Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа.	1	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений
66	Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната.»	1	Коррекция эмоционально-волевой сферы через формирование умения подчиняться правилам игры.
67	Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната.	1	Коррекция эмоционально-волевой сферы через формирование умения подчиняться правилам игры.
68	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты. Обобщающий урок.	1	Коррекция эмоционально-волевой сферы через формирование умения подчиняться правилам игры.

Материально-техническое обеспечение

1. Шведская стенка.
2. Настольный теннис.
3. Скамейки гимнастические длиной 2,5 м.
4. Мячи резиновые разных диаметров.
5. Кегли.
6. Обручи.
7. Скакалки разной длины.
8. Флажки, ленты.
9. Мешки с песком.
10. Музыкальное сопровождение.
11. Малые мячи.
12. Канат.
13. Гимнастические маты.
14. Мячи игровые.
15. Помещение (соответствующее требованиям СанПиН).

Учебно-методический комплекс

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СП., 2003.
2. Адаптивная физическая культура в школе : начальная школа /Автор-составитель О. Э. Аксенова ; под общей ред. С. П. Евсеева. – СПб.: изд-во СПбГАФК имени П.Ф. Лесгафта, 2003. - 240 с.
3. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта : методическое пособие. Изд. 2-е доп. – М. : Советский спорт, 2004. – 96 с
4. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Спб ЦДК. 2011.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев, Б. Шляпин. – М.: ФиС, 1991. – 542 с.
6. Нарзулаев, С. Б. Технология обучения лыжному спорту детей с ограниченными возможностями здоровья : учебно-методическое пособие / составители: С. Б. Нарзулаев Ю. Т. Ревякин, С. В. Семенова. - Томск : ТГПУ, 2008. – 55 с.

8. Новичихина, Е.В. Особенности методики обучения подвижным играм незлышащих детей младшего школьного возраста // Адаптивная физическая культура. - 2006. - No 3. - С. 9 - 13.
9. Программы для 1-4 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида под редакцией И.М. Бгажноковой, Издательство М., «Владос», 2011.
10. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / под ред. С. П. Евсева. – М. : Советский спорт, 2007
11. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002.
12. Шапкова, Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л. В. Шапкова; под ред. проф. С.П. Евсева.- М. : Советский спорт, 2001. - 152
13. Федеральный государственный образовательный стандарт образования для обучающихся с умственной отсталостью.