

**Рабочая программа
коррекционного курса
Двигательное развитие
5 – 9 классы**

1. Пояснительная записка

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.

Нормативно-правовая база

Основой для разработки рабочей программы по предмету «Адаптивная физическая культура» являются следующие нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Санитарные правила 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
3. Приказ от 19.12.2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
5. Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» № 442 от 28.08.2020г.;
6. Локальные акты МКОУ «СКО школа-интернат №14 п. Надвоицы».

Цель и задачи

Цель: 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.

Образовательные задачи:

- формировать знания, двигательные умения и навыки, необходимые для выполнения упражнений по лечебной физкультуре;
- формировать двигательные умения и навыки прикладного характера;
- обучать двигательным действиям с помощью знаковой системы (жестовой, символической, тактильно – двигательной);

Развивающие задачи:

- развивать физические качества (координационные способности, гибкость, силу, точность движений), а также общую и мелкую моторику;
- развивать навык ориентировки в схеме собственного тела (освоение направлений пространства относительно собственного тела);
- развивать способность к пространственной ориентировке;

Оздоровительные задачи:

- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма;
- способствовать профилактике соматических нарушений;
- способствовать активизации дыхательной системы, ССС, сенсорных функций;
- способствовать формированию правильной осанки;

Коррекционные задачи:

- корригировать нарушения дыхательной системы;
- корригировать общую и мелкую моторику;
- корригировать поведение, эмоционально-волевую сферу, средствами физических упражнений;
- корригировать пространственную ориентировку в ходе занятий физическими упражнениями;
- корригировать зрительного, тактильного, слухового восприятия учебного материала в процессе занятий лечебной физкультурой;

Воспитательные задачи:

- воспитывать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать в детях чувство уверенности в себе, в своих силах и возможностях;
- воспитывать преодоление страха высоты, пространства, скованности движения;
- формировать у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к повышению двигательной активности.

2. Общая характеристика коррекционного курса.

Преимущественной направленностью данной программы является профилактика и коррекция заболеваний опорно-двигательного аппарата, органов дыхания.

В системе образования обучающихся с ТМНР курс Двигательное развитие в школе является важным звеном в общей системе коррекционной работы. Данный курс направлен на коррекцию недостатков физического развития детей, их двигательной активности. Коррекционные занятия по Двигательному развитию являются частью образовательного процесса, формируемой участниками образовательных отношений. Программа по курсу коррекционно-развивающей области Двигательное развитие позволяет учитывать особые образовательные потребности детей посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса. У детей с ТМНР нарушены двигательные функции, общая и речевая моторика. Для возбудимых детей характерно двигательное беспокойство, нетерпеливость, отвлекаемость, эмоциональная возбудимость и неустойчивость, а ригидным свойственны вялость, адинамичность, бедность движений. Наиболее адекватным методом коррекции различных психомоторных нарушений у детей с умственной отсталостью является данный коррекционный курс. На занятиях осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами физической, музыкально-ритмической, игровой деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся. Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. У большинства детей 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. Развитие двигательных способностей обучающихся с ТМНР, осложненных детским церебральным параличом, тесно связано с работой по профилактике развития 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 осуществления 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.

3. Описание места коррекционного курса.

В учебном плане коррекционный курс «Двигательное развитие» реализуется рамках «Внеурочной деятельности», представлен во всех классах 2 этапа обучения и реализуется по 1 часу в неделю в каждом классе.

5 класс – 34 часа;

6 класс – 34 часа;

7 класс – 34 часа;

8 класс – 34 часа;

9 класс – 34 часа.

4. Личностные и предметные результаты освоения программы

Личностные:

- Понимание обращенной речи и смысла доступных невербальных графических знаков (рисунков, фотографий, пиктограмм и других графических изображений), неспецифических жестов.

- Овладение вступать в контакт, поддерживать и завершать его, используя традиционные (вербальные) и альтернативные средства коммуникации, соблюдая общепринятые правила поведения.

- Не мешать, при выполнении различных движений, одноклассникам.

- Проявлять любознательность и интерес к новым видам деятельности.

- Проявлять любознательность и интерес к новому.

- Включаться в работу на занятиях к выполнению заданий.

Предметные:

- Умение ориентироваться на плоскости и в пространстве.

- Умение выполнять двусложные инструкции.

- Понимание слов, обозначающие деятельность человека.

- Умение использовать усвоенный словарный и фразовый материал в коммуникативных ситуациях.

- Готовиться к занятиям, занимать исходное положение, находить свое место в строю (с помощью).

- Активно прихлопывать и притопывать вместе с учителем.

- Слушать и правильно выполнять инструкцию учителя.

- Уметь начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки по сигналу.
- Формирование знаний о положительном влиянии физических упражнений на организм.
 - Формирование представлений о правильной осанке, о правильном дыхании.
 - 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).

5.Содержание коррекционного курса.

- «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.

Двигательное развитие любого человека направлено на формирование полноценного восприятия окружающей действительности. Первой ступенью познания мира является двигательный опыт человека. Успешность умственного, физического, эстетического воспитания в значительной степени зависит от качества двигательного опыта детей. Вследствие органического поражения ЦНС у детей с ТМНР процессы двигательных и других функций нарушены или искажены, поэтому формирование любых предметных действий происходит со значительной задержкой. Действия с предметами у них остаются на уровне неспецифических манипуляций. Поэтому детям необходима специальная обучающая помощь, направленная на формирование разнообразных видов двигательной активности. Обучение начинается с формирования элементарных специфических действий, которые со временем преобразуются в произвольные целенаправленные действия детей.

Задачи и направления работы:

- формирование представлений о себе;
- формирование представлений о собственном теле и его возможностях;
- распознавание своих ощущений и обогащение двигательного опыта;
- формирование способности осознавать и выражать свои интересы;
- формирование умений определять своё самочувствие (как хорошее, или плохое);
- формирование положительного отношения ребенка к занятиям;
- развитие собственной активности ребенка;
- формирование устойчивой мотивации к выполнению заданий;
- формирование и развитие элементарных целенаправленных действий.

Методические задачи:

- развитие зрительного восприятия;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- развитие вербальных и невербальных коммуникативных навыков;
- формирование и развитие реципрокной координации;

- развитие пространственных представлений;
- развитие мелкой и крупной моторики, зрительно-моторной координации.

Все задачи ставятся и решаются на уровне реальных возможностей детей. Формы контроля. При выполнении заданий оценивается уровень сформированности действий и представлений каждого ученика. Оценка сформированности представлений происходит в ходе выполнения заданий на различные действия.

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 или животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине или животе, стоя или сидя), "круговые" движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки). Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, "круговые". Выполнение движений пальцами рук: сгибание или разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак и разгибание. Выполнение движений плечами.

Опора на предплечья, на кисти рук. 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). 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). Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках). Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения "лежа на спине".

Вставание на колени из положения "сидя на пятках". Стояние на коленях. Ходьба на коленях. Вставание из положения "стоя на коленях". Стояние с опорой (например, вертикализатор, костыли, трость), без опоры. Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад. 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 на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе). Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом). 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).

6. Тематическое планирование

Разделы	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1. Основы знаний	4	4	4	4	4
2. Коррекционные упражнения	10	10	10	10	10
3. Развитие мелкой моторики	10	10	10	10	10
4. Ориентировка в пространстве	9	9	9	9	9
5. Самомассаж	1	1	1	1	1
Итого:	34	34	34	34	34

Основные виды учебной деятельности обучающихся:

- Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.

- Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.
- Выполняют основные правила организации распорядка дня.
- Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек
- Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.
- Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.
- Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений и игр, соблюдают правила безопасности.

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение:

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: Ф и С, 1991.
2. Вайзман Н.П. Психомоторика умственно-отсталых детей. - М: Аграф, 1997.
3. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.: Методическое пособие.- М.: Терра- Спорт, 2000.
4. Виневцев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ VIII вида в процессе обучения. Автограф.дис... канд.пед.наук.- Красноярск, 2000.
5. Выготский Л.С. игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.
6. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, № 5.
7. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5 - 9 кл.: В 2 сб./ Под редакцией В.В.Воронковой, - М.: ВЛАДОС, 2011
8. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.: Новая школа, 1994.
9. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. - М.,1997.
10. Шапкова Л.В. Коррекционная функция адаптивного физического воспитания // Человек и его здоровье. - СПб., 1998.

Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал, оснащенный необходимым оборудованием и спортивным инвентарем: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон.
 2. Спортивная площадка для бега, прыжков, подвижных игр.
 3. Дидактический материал:
 - изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря;
 - альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий.
 4. Комната для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.
- По необходимости:
- технические средства реабилитации: опоры для ползания, тренажеры.