

Государственное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) школа-интернат №7» города Воркуты

РАССМОТРЕНО
Решение заседания методического совета
№ 6 от 17.05.2023

УТВЕРЖДЕНО
Приказ ГОУ РК «С(к)ШИ №7»
№ 148 от 18.05.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по коррекционному курсу «Двигательное развитие»
1доп.-9 классы
в условиях реализации ФАООП УО (вариант 2)

Программа разработана:
учителем
адаптивной физической культуры
Веремейчук Н. П.

Воркута, 2023

1. Пояснительная записка

Рабочая учебная программа коррекционного курса «Двигательное развитие» (далее Программа) составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года № 1026.
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1599;
- Адаптированной основной общеобразовательной программой общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) ГОУ РК «С(к)ШИ №7».

Рабочая учебная программа коррекционного курса «Двигательное развитие» (далее Программа) разработана для обучающихся 1доп.-9 классов с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми и множественными нарушениями развития (ТМНР).

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.

Задачи программы: 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) учитель адаптивной физкультуры.

Формами организации занятия являются: индивидуальная и групповая работа.

Виды занятий: занятие, практические работы.

Формы и методы работы обучающегося и педагога:

- способы преподавания: рассказ, беседа, объяснение, то есть приемы, в которых основная роль принадлежит учителю. Задача ученика сводится к восприятию, к пониманию, запоминанию и воспроизведению полученной в ходе урока информации и преподаваемого материала;
- способы учения: выполнение упражнений под контролем учителя.

1.1. Общая характеристика учебного предмета

В соответствии с целью обучения данному коррекционному курсу является освоение учащимися системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма. Обучение организуется с учетом климатических и сезонных изменений в природе. На занятиях формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Развитие двигательных умений у обучающихся с детским церебральным параличом тесно связано с профилактикой возникновения у них патологических состояний. В ходе работы тело обучающегося фиксируется в таких позах (горизонтальных, сидячих, вертикальных), которые снижают активность патологических рефлексов, обеспечивая максимально комфортное положение обучающегося 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 обучающегося самостоятельным

движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, способствует развитию познавательных процессов.

Описание места коррекционного курса в учебном плане

Коррекционный курс «Двигательное развитие» в соответствии с учебным планом входит в предметную область «Коррекционные курсы». Освоение данной рабочей программы планируется в 1доп.-9 классах. Количество часов, выделяемое на освоение программы, составляет:

в 1 доп. классе – 1 час в неделю, 33 часа в год;

в 1 классе - 1 час в неделю, 33 часа в год;

во 2 классе - 1 час в неделю, 34 часа в год;

в 3 классе - 1 час в неделю, 34 часа в год;

в 4 классе - 1 час в неделю, 34 часа в год;

в 5 классе - 1 час в неделю, 34 часа в год;

в 6 классе - 1 часа в неделю, 34 часа в год;

в 7 классе - 1 час в неделю, 34 часа в год;

в 8 классе - 1 часа в неделю, 34 часа в год;

в 9 классе - 1 часа в неделю, 34 часа в год;

Всего на курс обучения - 338 часов.

1.2. Планируемые результаты освоения коррекционного курса «Двигательное развитие» в 1доп-9 классах

Личностные результаты (возможные):

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), 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;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты (возможные).

1) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);
- освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и другое;

2) соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое;
- повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений;

3) освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езды на велосипеде, ходьбы на лыжах, спортивных игр, туризма, плавания:

- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка и другое;
- умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и другое.

Базовые учебные действия (возможные результаты):

1. Подготовка обучающегося к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся:

- спокойное пребывание в новой среде;
- перемещение в новой среде без проявлений дискомфорта;
- принятие контакта, инициированного взрослым;
- установление контакта с педагогом и другими взрослыми, участвующими в организации учебного процесса;
- ориентация в учебной среде (пространство, материалы, расписание) класса: нахождение своего (рабочего) места за столом; нахождение своего набора индивидуальных заданий; нахождение места хранения набора индивидуальных заданий;
- планирование учебного дня;
- ориентация в расписании дня (последовательности событий/занятий, очередности действий);
- следование расписанию дня.

2. Формирование учебного поведения:

- поддержание правильной позы;
- направленность взгляда на лицо взрослого, на выполняемое задание;
- подражание простым движениям и действиям с предметами;
- выполнение простых речевых инструкций (дай, возьми, встань, сядь, подними и др.);
- использование по назначению учебных материалов;
- выполнение простых действий с одним предметом (по подражанию);
- выполнение действий с предметами (по подражанию);
- выполнение простых действий с картинками (по подражанию);
- выполнение соотнесения одинаковых предметов (по образцу);
- выполнение соотнесения одинаковых картинок (по образцу);
- выполнение простых действий с предметами и картинками (по образцу);
- выполнение соотнесения предмета с соответствующим изображением (по образцу);
- выполнение простых действий по наглядным алгоритмам (расписаниям) (по образцу);
- сидение за столом в течение определенного периода времени на групповом занятии;
- выполнение движений и действий с предметами по подражанию и по образцу на групповом занятии;

- выполнение речевых инструкций на групповом занятии;
- выполнение задания в течение определенного временного промежутка на групповом занятии;
- принятие помощи учителя на групповом занятии.

3. Формирование умения выполнять задание:

- выполнение задания полностью (от начала до конца);
- выполнение задания в течение периода времени, обозначенного наглядно (при помощи таймера, будильника, песочных часов);
- выполнение задания с заданными качественными параметрами.

4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

2. Содержание коррекционного курса «Двигательное развитие»

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).

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№	Тема занятия	Количество часов									Основной вид учебной деятельности обучающихся	
		1доп	1	2	3	4	5	6	7	8		9
	Раздел «Двигательное развитие»		1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя.		1	1	1	1		1		1		Выполняют исходное положение для построения и перестроения
2	Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине или животе, стоя или сидя).	1	1	1	1	1		1		1		Выполняют построение в колонну по одному, в одну шеренгу
3	Повороты (вправо, влево в положении лежа на спине или		1	1	1	1	1	1	1	1	1	Выполняют перестроение из шеренги в круг.
4	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.		1	1	1	1	1	1	1	1	1	Выполняют размыкание на вытянутые руки в стороны
5	Круговые движения кистью.	1	1	1			1		1		1	Выполняют ходьбу в колонне по одному
6	Сгибание фаланг пальцев.			1	1	1		1		1		Выполняют бег в колонне.
7	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».		1	1	1		1		1		1	Выполняют произвольный вдох (выдох) через рот (нос).
8	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).	1	1	1	1		1		1		1	Выполняют произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос)
9	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.		1	1	1	1	1	1	1	1	1	Выполняют одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев
10	Поднимание головы в положении «лежа на животе».		1	1	1	1	1	1	1	1	1	Выполняют противопоставление первого пальца остальным на одной руке

№	Тема занятия Классы	Количество часов										Основной вид учебной деятельности обучающихся
		1доп	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
11	Наклоны туловища вперед (в	1	1	1	1		1		1		1	
12	Повороты туловища вправо (влево).	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Выполняют сгибание пальцев в кулак
13	Круговые движения прямыми	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Выполняют круговые движения кистью
14	Наклоны туловища в сочетании с	1	1			1	1	1	1	1	1	Выполняют сгибание фаланг пальцев
15	Ходьба с высоким подниманием колен.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Выполняют одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях
16	Ходьба с подниманием прямых ног.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Выполняют круговые движения руками
17	Движения стопами: поднятие, опускание, наклоны, круговые	1	1	1		1	1	1	1	1	1	Выполняют движения плечами
18	Приседание.	1	1	1	1							Выполняют движения головой
19	Ползание на четвереньках.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Выполняют поднятие головы в положении «лежа на животе».
20	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Выполняют наклоны туловища
21	Ходьба по доске, лежащей на полу.	1	1	1	1		1		1		1	Выполняют повороты туловища вправо (влево).
22	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	1	1		1	1	1	1	1	1	Выполняют круговые движения прямыми руками вперед (назад
23	Ходьба с удержанием рук на поясе (за спиной, на голове, в стороны).	1	1	1	1	1		1		1		Выполняют наклоны туловища

№	Тема занятия Классы	Количество часов										Основной вид учебной деятельности обучающихся	
		1доп	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
24	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.	1	1	1	1		1		1		1		
25	Ходьба ровным шагом, на носках, на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Выполняют стояние на коленях
26	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Выполняют ходьбу с высоким подниманием колен.
27	Бег с изменением темпа, направления движения.					1	1	1	1	1	1	1	Выполняют ходьбу с подниманием прямых ног.
28	Преодоление препятствий при ходьбе (беге): перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход (оббегание).	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	Выполняют движения стопами
29	Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Выполняют приседания.
30	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1		1		1	1	1	1	1	1	1	Выполняют ползание на четвереньках
31	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	Выполняют поочередные (одновременные) движения ногами
32	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	Выполняют переход из положения «лежа» в положение «сидя»
33	Прыжки в длину с места, с разбега.	1			1	2	1	2	1	2	1	1	Выполняют ходьбу
34	Прыжки в высоту.	1			1	1		1		1			Выполняют ходьбу
35	Прыжки в глубину.	1			1	1	1	1	1	1	1	1	Выполняют движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости

№	Тема занятия Классы	Количество часов										Основной вид учебной деятельности обучающихся
		1доп	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
36	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), по гимнастической сетке вправо (влево), по канату.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Лазают по гимнастической стенке, скамейке
37	Перелезание через препятствия.	1	1	1	1	1		1		1		Перелезают через препятствие
38	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками (одной рукой) вверх (о пол, о стену).	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Бросают мяч двумя руками
39	Ловля среднего (маленького) мяча двумя руками.	1		1	1	1	1	1	1	1	1	Ловят мяч двумя руками
40	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1		1	1	1	1	1	1	1	1	Прыгают на двух ногах
41	Прыжки на одной ноге. Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	1	1	1	1		1		1		1	Ударяют мяч с места.
	Всего	33	33	34	34	34	34	34	34	34	34	

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Материально-техническое обеспечение реализации учебной программы коррекционного курса «Двигательное развитие» соответствует требованиям, предъявляемым к учебному кабинету в части организации специальных зон:

- учебная зона;
- зона отдыха;
- зона проведения свободного времени.

Освоение практики общения с окружающими людьми в рамках учебного предмета предполагает использование разнообразного предметного и изобразительного дидактического материала, иллюстрирующего природный и социальный окружающий мир; вербальных и невербальных средств коммуникации, включая электронные, в т. ч. компьютерные устройства и соответствующее программное обеспечение.

- тренажеры, инвентарь для подвижных игр и т. п.
- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы)
- спортивного инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра,
- гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, мячи; мебель:
- шкафы для хранения спортивного инвентаря, стулья, стол.