

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Верхне-Идинская средняя общеобразовательная школа»

Утверждено:

Директор МБОУ «Верхне-Идинская СОШ»

Перминова О.А.

от « 27 »

2023 г.



Адаптированная рабочая программа

По коррекционному курсу

Двигательное развитие

для детей с УУО (ИН)

3,6 класс (вариант 2)

на 2023-2024 учебный год

количество часов в неделю -1ч

Часть УП: часть формируемая участниками образовательных отношений

Разработал педагог-психолог

Ступина С.В.

Пед.стаж – 25 лет

Образование – высшее

ИГУ 2007,2023г.

с.Тихоновка 2023г

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по коррекционному курсу «Двигательное развитие» составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- ✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- ✓ Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека.

Цель:

Работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

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.

2. Общая характеристика учебного предмета

В коррекционном курсе «Двигательное развитие» решаются 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 координации;
- развитие пространственных представлений;
- развитие мелкой моторики, зрительно-моторной координации.

Курс рассчитан на 1 час в неделю,

Методы обучения:

- **Практические методы** (метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно-облегчающее) и частично регламентированного (игровой и соревновательный).

- **Методы использования слова** (две функции слова: смысловая, с помощью которой выражается содержание преподаваемого материала, и эмоциональная, позволяющую воздействовать на чувства ученика.)

- **Методы наглядного восприятия** (обеспечивают зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия. Просмотр, а иногда и прослушивание темпа, ритма движений создают у занимающихся более разностороннее представление о действии, что расширяет ориентировочную основу для последующего воспроизведения. Наглядное восприятие способствует более быстрому и прочному усвоению, повышает интерес к изучаемым действиям.)

Суть предложенной адаптированной программы по двигательному развитию заключается в том, чтобы учесть все возможные подходы для компенсации, коррекции отклонений в физическом развитии младшего школьника с ограниченными возможностями здоровья с тем, чтобы приблизить его телесные, духовные, нравственные возможности к полноценной социокультурной жизни.

Практическая полезность курса обусловлена тем, что предполагает формирование умений пользоваться полученными знаниями для решения соответствующих возрасту житейских задач. У детей с тяжелой интеллектуальной недостаточностью не развита познавательная деятельность, все мыслительные операции (анализ, синтез, сравнения, обобщения), имеются значительные пробелы в элементарных знаниях. Они затрудняются самостоятельно использовать имеющиеся у них знания. Перенос полученных знаний и умений, их применение в несколько изменившихся условиях, самостоятельный анализ ситуации, выбор решения даже простых жизненных задач - все это составляет трудность для детей данной категории. Поэтому важно не только дать этим детям

определенную сумму знаний, но и выработать у них умение действовать в конкретных жизненных ситуациях, придать знаниям бытовую, ситуационную приспособленность.

Принципы:

- принцип коррекционно-речевой направленности,
- воспитывающий и развивающий принципы,
- принцип доступности обучения,
- принцип систематичности и последовательности,
- принцип наглядности в обучении,
- принцип индивидуального и дифференцированного подхода в обучении и т.д.

Программа построена на основе концентрического принципа размещения материала. Концентризм создаёт условия для постоянного повторения ранее усвоенного материала и разъединения сложных грамматических понятий и умений на составляющие элементы, где каждый отрабатывается отдельно. В результате постепенно увеличивается число связей, лежащих в основе понятия, расширяется языковая и речевая база для обработки умений и навыков.

В образовании детей с ОВЗ особое значение придается практической стороне специального образования - развитию жизненной компетенции. Компонент жизненной компетенции рассматривается как овладение знаниями и навыками, уже сейчас необходимыми обучающимся в обыденной жизни. Формируемая жизненная компетенция обеспечивает развитие отношений с окружением в настоящем.

Программа ориентирована на обязательный учёт индивидуально-психологических особенностей учащихся, так как воспитанники коррекционной школы представляют собой весьма разнородную группу детей по сложности дефекта. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление. Процесс обучения носит развивающий характер и одновременно имеет коррекционную направленность. При обучении происходит развитие познавательной деятельности, речи, эмоционально-волевой сферы воспитанников с ограниченными возможностями здоровья.

Процесс обучения неразрывно связан с решением специфической задачи — коррекцией и развитием познавательной деятельности, личностных качеств ребенка, а также воспитанием трудолюбия, самостоятельности, терпеливости, настойчивости, любознательности, формированием умений планировать свою деятельность.

3.Описание места учебного предмета в учебном плане

«Двигательное развитие»

Коррекционный курс	Количество часов за год			
	3	6		
Двигательное развитие	34	34		
Итого	34	34		

4 Планируемые результаты

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися курса двигательного развития должно быть достижения предметные и личностные.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием образовательной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Основными критериями оценки планируемых результатов являются соответствие / несоответствие науке и практике; прочность усвоения (полнота и надежность). Чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов. Результаты, продемонстрированные учеником, соотносятся с оценками следующим образом:

Контроль предметных ЗУН предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения предмета обучающимся и не подразумевает его сравнение с другими детьми.

Личностные результаты:

- освоение доступной социальной роли обучающейся, 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;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;
- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Предметные 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).

Результаты базовых учебных действий:

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

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться предметами, сопровождающими действие;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и включаться в деятельность (с помощью);
- следовать предложенному плану;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.
- **Учащиеся должны уметь:**
- -подобрать форму одежды для занятий по двигательной активности;
- -строится в колонну, равняется в затылок, размыкаться на вытянутые руки вперёд;
- -в проверять осанку у стены,
- -соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений,
- -ходить с предметом на голове, выполняя различные задания;
- -отжиматься от скамейки, от пола (на коленях);
- -выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении
- -лежа, перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.;
- -выполнять повороты по ориентирам
- -дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания;
- -ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске;
- -медленно бегать,
- -расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.;
- -играть в игры целенаправленного («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Тише едешь – дальше будешь») и общего характера («Совушка», «Попади мячом в булавку», «Пятнашки с мячом», «Бездомный заяц»);
- -ходить в различных И.П.,
- -бегать в медленном темпе,
- -выполнять упражнения с гантелями, с обручами, без предметов.
- -соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на уроке.
- **Учащиеся должны знать:**
- -правила поведения и передвижения по спортивному залу;
- -правила по технике безопасности и правила пользования спортивными снарядами и тренажёрами;
- -правила личной гигиены
- -Параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»).
- -Значение лечебной гимнастики для здоровья ребенка, правильного дыхания;
- -правила техники безопасности, личной гигиены на уроке,

- -Правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.
 - **Оценка планируемых результатов освоения программы**
Для оценки сформированности каждого действия используется балловая система оценки:
 - **0 баллов** - действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;
 - **1 балл** - смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;
 - **2 балла** - преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;
 - **3 балла** - способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;
 - **4 балла** - способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;
 - **5 баллов** - самостоятельно применяет действие в любой ситуации.
 - Балльная система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого учащегося в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех учащихся, и на этой основе осуществить корректировку процесса их формирования на протяжении всего времени обучения.
 - Контроль предусматривает
- 5. Содержание коррекционного курса**

Коррекционный курс содержит разделы:

1. Коррекция и формирование правильной осанки.

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.

2 Формирование и укрепление мышечного корсета.

Профилактика выполнения общеукрепляющих упражнений. Овладение пространственными ориентировками. Развитие подвижности в суставах.

3 Коррекция и развитие сенсорной системы.

Овладение упражнениями для развития тактильно-двигательного восприятия; Развитие зрительного анализатора;

Овладения играми на совершенствование сенсорного развития.

4 Развитие точности движений пространственной ориентировки.

Профилактика нарушения осанки и плоскостопия; Овладения пространственными ориентировками.

Содержание каждого раздела представлено по принципу от простого к сложному. Сначала проводится работа, направленная на расширение диапазона воспринимаемых ощущений ребенка, стимуляцию активности.

Под активностью подразумеваются психические, физические, речевые реакции ребенка, например: эмоционально-двигательная отзывчивость, концентрация внимания, вокализация. В дальнейшем в ходе обучения формируются сенсорно-перцептивные действия. Ребенок учится не только распознавать свои ощущения, но и перерабатывать получаемую информацию, что в будущем поможет ему лучше ориентироваться в окружающем мире.

6. Тематическое планирование «Двигательное развитие»

3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности
1	Укрепление мышц спины.	1	<u>Вводный урок.</u> Беседа: «Чтобы быть здоровым, сильным–занимайся физкультурой». Инструктаж (общий). Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина». подвижная игра: «Воробушки». Самовытяжка. Релаксация.
2	Укрепление мышц спины	1	<u>Укрепление мышц спины.</u> Ходьба с имитацией походки птиц и животных. Упражнения на формирование осанки. Упражнения: «Кошечка», «Книжка». Игра: «Кошки-мышки». Дыхательные упражнения, спокойная ходьба, проверка осанки.
3	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения на пресс. упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед».	1	<u>Укрепление мышц брюшного пресса.</u> Ходьба, ходьба с высоким подниманием колена, перешагивание кубиков. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на пресс. упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед». Проверка осанки. Релаксация.
4	Оздоровительная гимнастика. Дыхательная гимнастика.	1	<u>Оздоровительная гимнастика.</u> (на улице). Длительная ходьба (свободная). Игры: «мы веселые ребята», «Поезд», «Ровным шагом», «Совушка». Игры с мячом. Дыхательная гимнастика.
5	Профилактика и коррекция стоп.	1	<u>Профилактика и коррекция стоп.</u> Ходьба на носках. Легкий бег на носках. ОРУ. формирование правильной осанки. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка». Дыхательные упражнения. Самовытяжка позвоночника. Релаксация.
6	Развитие и укрепление плечевого пояса.	1	<u>Развитие и укрепление плечевого пояса.</u> Ходьба с различным положением рук. Ползание, подлезание, перелезание. . Формирование правильной осанки. Упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница». Игра «Кто дальше прыгнет». Самовытяжка. Релаксация.
7	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.	1	<u>Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.</u> Ходьба, ходьба с перешагиванием кубиков. Игровые упражнения «Сбор ягод и грибов (кубиков). ОРУ. Формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик», Бабочка». Самовытяжка. Релаксация.
8	Укрепление мышц спины.	1	<u>Укрепление боковых мышц позвоночника.</u> Ходьба с различным положением рук. Дыхательная гимнастика. ОРУ. Формирование правильной осанки. Упражнения с большим гимнастическим мячом. Упражнения «Мячи»,

			«Ежик». Проверка осанки. Релаксация.
9	Развитие вестибулярного аппарата. Упражнения в равновесии.	1	<u>Развитие вестибулярного аппарата.</u> Ходьба, ходьба с изменением направления по ориентирам и сигналу. ОРУ. формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами.
10-11	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на мелкую моторику.	2	<u>Оздоровительная гимнастика.</u> Беседа: «Гигиена и закалка – залог здоровья. Игровые упражнения с мешочками на формирование правильной осанки. Упражнения на мелкую моторику. Самовытяжка. Релаксация.
12-13	Укрепление мышц спины.	2	<u>Укрепление мышц спины.</u> Проверка осанки, правильного положения спины, плеч, головы, стоп. Ходьба с сохранение правильной осанки. ОРУ. Упражнения на развития глазомера «Попади в цель». Формирование правильной осанки «Книжка», «Кошечка». Самовытяжка. Релаксация.
14-15	Укрепление мышц брюшного пресса. упражнение с гимнастическим мячом.	2	<u>Укрепление мышц брюшного пресса.</u> Ходьба, легкий бег, ходьба с различным положением рук и стоп. упражнение с гимнастическим мячом. Формирование правильной осанки. Упражнения: Самовытяжка. Релаксация
16-17	Укрепление мышц спины.	2	Укрепление мышц спины. Проверка осанки. Ходьба с различным положением рук, бег на носках. ОРУ Формирование правильной осанки. Упражнения с большим мячом. упражнения «Лисичка», «Месяц», «Ежик», «Морская звезда». Самовытяжка. Релаксация.
18-19	Оздоровительная гимнастика.	2	<u>Оздоровительная гимнастика.</u> Ходьба на носках с различным положением рук, бег на носках. Упражнения на гимнастическом мяче. Самовытяжка. Релаксация.
20-21	Профилактика и коррекция стоп.	2	<u>Профилактика и коррекция стоп.</u> Проверка осанки. Ходьба, ходьба с заданием.. Упражнения на развитие мелкой моторики пальцев рук и ног. П/и «Тишина». Упражнения на тренажерах. Самовытяжка. Проверка осанки.
22-23	Развитие и укрепление плечевого пояса. Силовые упражнения в игровой форме у стены и полу	2	<u>Развитие и укрепление плечевого пояса.</u> Ходьба с различным положением рук. Лазание. Силовые упражнения в игровой форме у стены и полу. Формирование правильной осанки. Упражнения «Дощечка», «Пловец», «замочек». Самовытяжка. Релаксация.
24-25	Оздоровительная гимнастика. Развитие мелкой моторики пальцев рук	2	Беседа: «Правильная осанка – залог здоровья и красоты». Инструктаж (общий). Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай, как я», «Пройди - не упади», «Воробушки». Развитие мелкой моторики пальцев рук (работа с тренажером). Самовытяжка. Релаксация.
26-27	Укрепление мышц спины. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.	2	<u>Укрепление мышц спины.</u> Ходьба с имитацией походки птиц и животных. ОРУ с гимнастическим мячом. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины. Упражнения: «Кошечка», «Книжка». «Кошки-мышки». Дыхательные упражнения. Самовытяжка. Релаксация.

28-29	Укрепление мышц брюшного пресса.	2	<u>Укрепление мышц брюшного пресса.</u> Ходьба и бег с заданием. ОРУ «Зарядка». Игровые упражнения с мячом по кругу. Упражнения на пресс. упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед». Самовытяжка. Релаксация.
30-31	Оздоровительная гимнастика.	2	<u>Оздоровительная гимнастика.</u> Длительная ходьба (свободная). Игры: «мы веселые ребята», «Поезд», «Ровным шагом», «Совушка». Игры с мячом. Дыхательная гимнастика. Проверка осанки.
32-34	Профилактика и коррекция стоп. Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных	3	<u>Профилактика и коррекция стоп.</u> Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных ОРУ «Прямая спина». Лазание, по шведской стенке. Упражнения: «Ходьба», «Лошадка». Прыжки, прыжковые упражнения. дыхательные упражнения. Самовытяжка . Релаксация.

6 класс

№ п/п	Тема урока	Ко-во часов	Основные виды деятельности
1-2	Укрепление мышц спины.	2	Вводный урок. Инструктаж (общий). Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина». подвижная игра: «Воробушки». Самовытяжка. Релаксация.
3-4	Укрепление мышц спины формирование осанки.	2	Укрепление мышц спины. Ходьба с имитацией походки птиц и животных. Упражнения на формирование осанки. Упражнения: «Кошечка», «Книжка». Игра: «Кошки-мышки». Дыхательные упражнения, спокойная ходьба, проверка осанки.
5-6	Укрепление мышц брюшного пресса.	2	Укрепление мышц брюшного пресса. Ходьба, ходьба с высоким подниманием колена, перешагивание кубиков. Упражнения на пресс. упражнения: «Велосипед». Проверка осанки. Релаксация.
7-8	Оздоровительная гимнастика. Дыхательная гимнастика.	2	Оздоровительная гимнастика. (на улице). Длительная ходьба (свободная). Игра«Ровным шагом», «Совушка». Игры с мячом. Дыхательная гимнастика.
9-10	Профилактика и коррекция стоп.	2	Профилактика и коррекция стоп. Ходьба на носках. Легкий бег на носках. формирование правильной осанки.
11-	Развитие и укрепление плечевого пояса.	2	Развитие и укрепление плечевого пояса. Ходьба с различным положением рук. Ползание, подлезание, перелезание. Игра «Кто дальше

12			прыгнет». Самовытяжка. Релаксация.
13-14	Укрепление мышц тазового пояса	2	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Ходьба, ходьба с перешагиванием кубиков. Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик», «Бабочка». Самовытяжка. Релаксация.
15-16	Укрепление мышц спины.	2	Укрепление мышц позвоночника. Ходьба с различным положением рук. Дыхательная гимнастика. Формирование правильной осанки. Упражнения с большим гимнастическим мячом. Упражнения «Мячи», «Ежик». Проверка осанки. Релаксация.
17-18	Развитие вестибулярного аппарата.	2	Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба, ходьба с изменением направления по ориентирам и сигналу. формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами.
19-20	Оздоровительная гимнастика.	2	Оздоровительная гимнастика. . Игровые упражнения с мешочками на формирование правильной осанки. Упражнения на мелкую моторику. Самовытяжка. Релаксация.
21-22	Укрепление мышц спины.	2	Укрепление мышц спины. Проверка осанки, правильного положения спины, плеч, головы, стоп. Ходьба с сохранение правильной осанки. Упражнения на развития глазомера «Попади в цель». Формирование правильной осанки «Книжка», «Кошечка».Самовытяжка. Релаксация.
23-24	Комплекс упражнений с гимнастическими палками	2	Укрепление мышц брюшного пресса. Ходьба, легкий бег, ходьба с различным положением рук и стоп. упражнение с гимнастическим мячом. Формирование правильной осанки. Упражнения: Самовытяжка. Релаксация
25-26	Укрепление мышц спины.	2	Укрепление мышц спины. Проверка осанки. Ходьба с различным положением рук, бег на носках. Формирование правильной осанки. Упражнения с большим мячом. упражнения «Лисичка», «Месяц», «Ежик», «Морская звезда». Самовытяжка. Релаксация.
27-28	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на гимнастическом мяче.	2	Оздоровительная гимнастика. Ходьба на носках с различным положением рук, бег на носках. Упражнения на гимнастическом мяче. Самовытяжка. Релаксация.
29-30	Профилактика и коррекция стоп.	2	Профилактика и коррекция стоп. Проверка осанки. Ходьба, ходьба с заданием.Упражнения на развитие мелкой моторики пальцев рук и ног. П/и «Тишина». Упражнения на тренажерах. Самовытяжка. Проверка осанки.
31-32	Развитие и укрепление плечевого пояса.	2	Развитие и укрепление плечевого пояса. Ходьба с различным положением рук. Лазание. Силовые упражнения в игровой форме у стены и полу. Формирование правильной осанки. Упражнения «Дощечка», «Пловец», «замочек». Самовытяжка. Релаксация.

33-34	Оздоровительная гимнастика. Развитие мелкой моторики пальцев рук	2	Беседа: «Правильная осанка – залог здоровья и красоты». Инструктаж (общий). Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай, как я», «Пройди - не упади», «Воробушки».
	Итого	34	

7. Материально-техническое обеспечение

1. гимнастические маты

2. обруч

3. веревка

4. мячи

5. музыка для релаксации