

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Железногорская средняя общеобразовательная школа №1»**

Принято

Методическим советом
МОУ «Железногорская
СОШ №1»

**АДАптированная
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
коррекционного курса
«Двигательное развитие»
(вариант 2) для 4 класса**

2023 – 2024 учебный год

Учитель:	Рюпина Татьяна Геннадьевна, КК-1
Класс:	4
Всего часов в год:	68
Всего часов в неделю:	2

г. Железногорск-Илимский, 2023

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по коррекционному курсу «Двигательное развитие», для обучающихся по адаптированной основной образовательной программе (вариант 2) для 4 класса, составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 « 203-ФЗ»).

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

Рабочая программа по дисциплине двигательное развитие составлена с учётом интеллектуальных и психологических особенностей обучающихся данной категории детей.

Адаптированная основная общеобразовательная программа (далее - АООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, вариант 2) - это общеобразовательная программа, адаптированная для этой категории обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, и обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Целью образования обучающихся с умеренной умственной отсталостью по данному варианту АООП является:

- развитие личности,
- формирование общей культуры, соответствующей общепринятым нравственным и социокультурным ценностям,
- формирование необходимых для самореализации и жизни в обществе практических представлений, умений и навыков, позволяющих достичь обучающемуся максимально возможной самостоятельности и независимости в повседневной жизни.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации АООП предусматривает решение следующих **основных задач**:

- формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности (нравственно-эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое);
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их социального и эмоционального благополучия;
- формирование основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями;
- формирование основ учебной деятельности (умение принимать, сохранять цели и следовать им в процессе решения учебных задач, планировать свою деятельность, контролировать ее процесс, доводить его до конца, адекватно оценивать результаты, взаимодействовать с педагогами и сверстниками);

- создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося как субъекта отношений в сфере образования;

- обеспечение вариативности и разнообразия содержания АООП и организационных форм получения образования обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом их образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;

- формирование социокультурной и образовательной среды с учетом общих и специфических образовательных потребностей разных групп обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

При обучении используются следующие **принципы**:

- коррекционно-речевой направленности, воспитывающий и развивающий принципы;

- доступности обучения;

- систематичности и последовательности;

- наглядности в обучении;

- индивидуального и дифференцированного подхода в обучении и т.д.

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.

В основу разработки программы АООП для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) заложены **дифференцированный и деятельностный** подходы, осуществление которых предполагает:

- признание обучения как процесса организации речевой, познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), обеспечивающего овладение ими содержанием образования и являющегося основным средством достижения цели образования;

- признание того, что развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) зависит от характера организации доступной им деятельности, в первую очередь, учебной;

- развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в соответствии с требованиями современного общества, обеспечивающими возможность их успешной социализации и социальной адаптации;

- разработку содержания и технологий образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), определяющих пути и способы достижения ими социально желаемого уровня личностного и познавательного развития с учетом их особых образовательных потребностей;

- ориентацию на результаты образования как системообразующий компонент

Стандарта, где общекультурное и личностное развитие обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составляет цель и основной результат образования;

- реализацию права на свободный выбор мнений и убеждений, обеспечивающего развитие способностей каждого обучающегося, формирование и развитие его личности в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями;

- разнообразие организационных форм образовательного процесса и индивидуального развития каждого обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности.

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.

2. Общая характеристика коррекционного курса

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. У большинства детей работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков является целью занятий.

Целенаправленное развитие движений на специально организованных занятиях, которые проводятся инструкторами лечебной физкультуры и/или учителями адаптивной физкультуры.

Развитие двигательных умений у обучающихся с детским церебральным параличом тесно связано с профилактикой возникновения 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 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 ребенка самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, способствует развитию познавательных процессов.

Цели образовательно-коррекционной работы с учетом специфики учебного курса:

1. Активизация защитных сил организма ребёнка.
2. Выработка устойчивой правильной осанки, укрепление и сохранение гибкости позвоночника, предотвращающие его деформации.
3. Укрепление и развитие мышечной системы, нормализация работы опорно-двигательного аппарата.
4. Воспитание в детях чувство внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела.
5. Развитие общей организованности, их внимания, фантазии, доброжелательности.

Процесс обучения неразрывно связан с решением **специфической задачи** адаптивных основных образовательных программ (с нарушением интеллекта, вариант 2) — коррекцией и развитием познавательной деятельности, личностных качеств ребенка, а также воспитанием трудолюбия, самостоятельности, терпеливости, настойчивости, любознательности, формированием умений планировать свою деятельность.

На занятиях ведущая роль принадлежит педагогу. Для обучения создаются такие условия, которые дают возможность каждому ребенку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность. Учитель подбирает материал по объему и komponует по степени сложности, исходя из особенностей развития каждого ребенка.

В процессе занятий учитель может использовать различные виды деятельности: игровую (сюжетно-ролевую, дидактическую, театрализованную, подвижную игру).

Индивидуальные формы работы на занятиях органически сочетаются с фронтальными и групповыми.

Дидактический материал подобран в соответствии с содержанием и задачами урока-занятия, с учетом уровня развития речи детей.

На занятиях по двигательному развитию учитывается дифференциация учащихся

I группа (основная) Задачи, поставленные учителем, выполняются. Работоспособность хорошая.

II группа (подготовительная) Задачи, поставленные учителем, выполняются не всегда. Работоспособность средняя.

III группа (специальная) Учащиеся, имеющие слабую физическую подготовку. Темп работы низкий. Назначения школьников в специальную медицинскую группу осуществляется после углубленного осмотра, ежегодно проводимого в соответствии с действующей инструкцией о врачебном контроле за обучающимися.

3. Описание места коррекционного курса в учебном плане

Согласно учебному плану на изучение предмета «Двигательное развитие» в 4 классе отводится 68 часов в год, 2 часа в неделю.

4. Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса

Предметные результаты:

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

Минимальный уровень:

- Назначение и строение позвоночника,
- значение правильного питания и здорового образа жизни для здоровья человека;
- иметь представление о механизме лечебного действия упражнений, классического массажа, аутогенной тренировки;
- знать простейшие правила одной из выбранных спортивных игр.

Достаточный уровень

- Корректировать осанку самостоятельно всеми изученными способами;
- элементы классического массажа в парах;
- 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;
- передвигаться лежа на животе по скамье, подтягивая себя руками;
- ползать по скамье на четвереньках с опорой руками на пол.
- Выполнять упражнения Хатха – йоги, мысленно пропуская ток энергии через тело («Йога мудра», «Поза кобры», «Плуг», «Березка», «Натянутый лук», «Поза лотоса», «Поза полного расслабления»).
- 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:
- Для психологической установки на выздоровление выполнять аутогенную тренировку;
- играть в подвижные игры («Китайские пятнашки», «Попади мячом в булаву», «Мяч в кругу», «Ножной мяч» и любые другие игры тренирующего и направленного характера);
- играть в волейбол сидя на полу воздушным, волейбольным мячом или другую игру по выбору.
- Самостоятельно выполнять комплекс ЛФК и оздоровительные упражнения по выбору детей.

Личностные результаты:

1. Развитие элементарных пространственных понятий.
2. Знание частей тела человека.
3. Знание элементарных видов движений.

4. Умение выполнять исходные положения.
5. Умение бросать, перекладывать, перекатывать.
6. Умение управлять дыханием.

В соответствии с требованиями ФГОС к адаптированной основной образовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) результативность обучения может оцениваться только строго индивидуально с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей каждого обучающегося. В связи с этим, требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Обучающийся научиться:

- продолжать формировать способность целенаправленно выполнять действия по инструкции педагога;
- совершенствовать способность согласовывать свои действия и движения;
- продолжить формировать умения выполнять действия по образцу и по подражанию;
- продолжать учить ориентироваться в элементарных пространственных понятиях;
- самостоятельно проводить разминку; следить за правильной осанкой; не задерживать дыхание во время выполнения упражнений;
- формировать умение показывать части тела человека;
- закреплять умение выполнять исходные положения;
- закреплять умение бросать, перекладывать, перекатывать.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме по объяснению учителя;
- согласовывать движения рук и ног при лазании по гимнастической стенке;
- выполнять упражнения с предметами.

5. Содержание коррекционного курса

Раздел 1. Диагностическое обследование

В начале учебного года проводится диагностическое обследование учащихся по медицинским картам, с целью отбора учащихся и формирования групп для занятий. С учащимися, проводится тестирование на оценку функционального состояния опорно-двигательного аппарата и показателей физического развития.

Раздел 2. Основы знаний

Данный раздел содержит теоретические сведения, необходимые для занятий.

Раздел 3. Основные исходные положения тела и движения при выполнении физических упражнений

Данный раздел изучает основные исходные положения тела при выполнении физических упражнений.

Раздел 4. Формирование и закрепление навыка правильной осанки

Данный раздел изучает упражнения прикладного, общеразвивающего характера, дыхательные упражнения, упражнения, направленные на развитие координационных способностей. В данном разделе преобладают корригирующие упражнения и подвижные игры, направленные на формирование и закрепление навыка правильной осанки. Упражнения объединены в Комплекс № 1.

Раздел 5. Коррекция дыхания

Данный раздел изучает упражнения прикладного, общеразвивающего характера, дыхательные упражнения, упражнения, направленные на развитие координационных способностей. В данном разделе преобладают корригирующие упражнения и подвижные игры, направленные на изменение типа дыхания, восстановление и коррекцию дыхания, и профилактику простудных заболеваний. Упражнения объединены в Комплекс № 2.

Раздел 6. Профилактика плоскостопия

Данный раздел изучает упражнения прикладного, общеразвивающего характера, дыхательные упражнения, упражнения, направленные на развитие координационных способностей. В данном разделе преобладают корригирующие упражнения и подвижные игры, направленные на формирование сводов стопы, их опороспособности, укрепления мышц стопы и профилактику нарушений осанки. Упражнения объединены в Комплекс № 3.

В каждый комплекс включены так же упражнения, направленные на развитие способности к самопроизвольному расслаблению, гимнастика (пальчиковая, суставная, зрительная, дыхательная, слуховая, мимическая), кинезиологические упражнения по выбору учителя, массаж по выбору учителя.

Раздел 7. Подвижные игры оздоровительного и развивающего характера

В процессе обучения на уроках предусмотрены многократные упражнения на повторение умственных и практических действий заданного содержания. Обучение носит сугубо практическую направленность и не требует от учащихся соблюдения чётких правил.

6. Тематическое планирование

Тема урока	Вид учебной деятельности
Тестирование	<p>Оценить состояние опорно-двигательного аппарата у каждого ученика на начало учебного года</p> <p>Социально-эмоциональное участие доступным способом в процессе общения и совместной деятельности;</p> <p>Владение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся социуме;</p> <p>Оценка своих поступков по принципу «хорошо»/«плохо», личная ответственность за свои поступки на основе представлений о базовых нравственных нормах, общепринятых правилах;</p> <p>Владение правилами поведения в учебной ситуации</p> <p>Научится слушать учителя, соблюдать правила поведения.</p> <p>Ориентироваться в пространстве зала</p> <p>Правильно выполнять упражнения по примеру учителя .</p> <p>Ориентация в схеме тела.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками при выполнении упражнений.</p> <p>Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками.</p> <p>Уметь различать цвета.</p> <p>Уметь сохранять правильную осанку.</p> <p>Бережно относиться к инвентарю и оборудованию.</p> <p>Выполнять инструкции учителя</p> <p>Умение регулировать своё поведение.</p> <p>Уметь двигаться по заданному направлению (вперед, назад, в сторону).</p> <p>Сформировать навык правильного дыхания</p> <p>Выполнять упражнения по показу и подражанию</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками при выполнении упражнений</p> <p>Сохранять правильную позу при выполнении упражнений</p> <p>Ориентация в схеме тела, представление о собственном теле.</p> <p>Обращаться за помощью и принимать помощь</p> <p>Уметь совершать мелкие точные координационные движения кистью, пальцами.</p> <p>Бережно относиться к инвентарю и</p>
Основы знаний.	
ТБ на занятиях.	
Построения, перестроения	
Движение руками в различных исходных положениях	
Профилактика и коррекция навыка правильной ходьбы	
ОРУ с массажными мячами.	
Эстафеты с ходьбой	
Захват предметов	
Захват предметов	
ОРУ с ленточками.	
Упражнения для мышц брюшного пресса.	
Метание мешочков в горизонтальную цель	
Формирование навыка правильной осанки.	
Коррекция нарушений осанки, профилактика возможных нарушений осанки	
ОРУ для укрепления мышц спины	
Метание мешочков в горизонтальную цель	
Метание мешочков в горизонтальную цель	
Профилактика и развитие внимания	
Упражнения в равновесии	
Дыхательные упражнения по подражанию	
Упражнения в равновесии	
Перекачивание мячей	
Перекачивание мячей	
Броски и ловля большого мяча	
Броски и ловля большого мяча	
Прыжки на двух ногах	
Подражательные упражнения (движения животных)	
ОРУ с маленькими мячами.	
Коррекция мелкой моторики рук	
Коррекция мелкой моторики рук	
Профилактика и коррекция плоскостопия	
Коррекция деформации стопы, профилактика плоскостопия	
Пролезание и подлезание под препятствием	
Пролезание и подлезание под препятствием	
Коррекция мелкой моторики рук	
Переноска предметов	
ОРУ со скакалкой	
ОРУ с флажками	
Упражнения с обручем	
Упражнения с обручем	
Профилактика и коррекция плоскостопия	

ОРУ с фитболами	оборудованию
ОРУ с фитболами	
Формирование навыка правильной осанки	Социально-эмоциональное участие доступным способом в процессе общения и совместной деятельности;
Прыжки	
Прыжки	Владение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся социуме;
Передача предметов	
Броски и ловля мяча на разную высоту	Оценка своих поступков по принципу «хорошо»/«плохо», личная ответственность за свои поступки на основе представлений о базовых нравственных нормах,
Броски и ловля мяча на разную высоту	
Самомассаж рук, головы, ног, живота	общепринятых правилах;
Самомассаж рук, головы, ног, живота	
Упражнения для мышц ног	Владение правилами поведения в учебной ситуации
Упражнения для мышц ног	
Упражнения у гимнастической стенки	Уметь совершать мелкие точные координационные движения кистью, пальцами.
Упражнения у гимнастической стенки	
Броски и ловля мяча в парах	Ориентация в схеме тела, представление о собственном теле.
Броски и ловля мяча в парах	
Подражательные упражнения (движения животных)	Обращаться за помощью и принимать помощь
Упражнения в равновесии	
Упражнения в равновесии	Уметь совершать мелкие точные координационные движения кистью, пальцами.
Метание малого мяча в вертикальную цель	
Метание малого мяча в вертикальную цель	Бережно относится к инвентарю и оборудованию
Упражнения с кеглями. Лазания по г/стенке	
Упражнения с кеглями. Лазания по г/стенке	Бережно относится к инвентарю и оборудованию
ОРУ с теннисными мячами	
Профилактика и коррекция плоскостопия	Социально-эмоциональное участие доступным способом в процессе общения и совместной деятельности;
Коррекция мелкой моторики рук	
Коррекция мелкой моторики рук	Владение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся социуме;
Тестирование	Оценить состояние опорно-двигательного аппарата у каждого ученика на конец учебного года Оценка своих поступков по принципу «хорошо»/«плохо»,

7. Материально- техническое обеспечение образовательной деятельности

Учебно-практическое оборудование для спортзала

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения:

- Скамейка гимнастическая жесткая
- Доска наклонная гимнастическая мягкая
- Маты гимнастические
- Обруч гимнастический (алюминиевый)
- Скакалка гимнастическая(1,8-2 метра)
- Гантели наборные (0,5 кг;1 кг;1,5 кг)
- Коврик гимнастический
- Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)
- Палка гимнастическая
- Навесные турники
- Эстафетная палочка
- Секундомер
- Мячи волейбольные
- Мячи баскетбольные
- Мячи теннисные (большие)
- Ворота
- Мячи футбольные
- Аптечка медицинская

