

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области

«Камышловский гуманитарно-технологический техникум»
структурное подразделение
школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные
программы

Рабочая программа
коррекционного курса «Двигательное развитие»
для обучающихся 5-9 классов
(АООП ООО 2 вариант)

Пояснительная записка

« ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ »

Рабочая программа по двигательному развитию разработана в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (2 вариант), АООП обучающихся с умственной отсталостью, 2 вариант.

Двигательное развитие является естественной потребностью у обучающихся. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций обучающихся (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы и других внутренних органов).

Цель программы является работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию 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).

Развитие двигательных умений у обучающихся тесно связано с профилактикой возникновения патологических состояний. В ходе работы тело обучающихся фиксируется в таких позах (горизонтальных, сидячих, вертикальных), которые снижают активность патологических рефлексов, обеспечивая максимально комфортное положение в пространстве и возможность реализации движений. Обеспечение условий для придания и поддержания правильного положения тела создает благоприятные предпосылки для обучения самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, способствует развитию познавательных процессов.

В основу обучения положена система физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у обучающихся с умеренной умственной отсталостью.

Описание места курса в учебном плане

Коррекционный курс «Двигательное развитие» входит в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса, в

коррекционно-развивающую область. На изучение курса с 5-9 классы отводится по 2 часа в неделю (68 часов за год).

Примерное содержание коррекционных занятий

- 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/животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/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 /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /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».
- 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 полу приседе, 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 разбега).

Планируемые результаты коррекционной работы

1. Восприятие и реагирование на базальные раздражители:

- умение воспринимать тактильные, вестибулярные/кинестетические раздражители;
- умение воспринимать тело как единое целое (осознание границ тела через различные модальности), восприятие различных частей тела;

2. Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела:

- контроль положения головы;
- контроль тела в положении лежа, сидя, стоя;
- освоение (полное, частичное) двигательных переходов в горизонтальной, вертикальной плоскости;
- передвижение (перемещение) в пространстве без использования технических средств;

3. Освоение новых двигательных навыков, координации движений.

4. Демонстрация физических качеств:

силовые способности, выносливость, гибкость;

- способность к статическому и динамическому равновесию;
- способность ориентироваться в пространстве;
- умение демонстрировать знакомые действия в незнакомой обстановке, при усложненных условиях выполнения.

4. Самостоятельность в освоении и совершенствовании двигательных умений.

5. Мелкая и общая моторика:

- умение подстраивать кисть под форму предмета;
- умение обследовать предметы с помощью рук с различной помощью взрослого;
- освоение функциональных действий руками (удерживать, отпускать, брать, отталкивать, тянуть предметы, опираться, использовать различные захваты, выполнять действие одной/двумя руками и т.д.).

6. Сохранение жизненно важных функций организма (дыхание, сердечнососудистая системы, подвижность в суставах и др.)

Перечень учебно-методического, материально-технического обеспечения

Спортивный инвентарь

1. Гантели 14 шт
2. Мешочки с песком 14 шт
3. Эспандеры 7шт
4. Коврики 7 шт
5. Коврик массажный 7 шт
6. Мяч футбольный 7шт
7. Мяч резиновый 7шт
8. Палки гимнастические 7шт
9. Скакалки 7шт
10. Обруч 7шт
11. Полусферы 7 шт
12. Легкие мячи 10 шт.
13. Футболы 5 шт.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. АООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), 5-9 классы (2 вариант).
 2. Примерные рабочие программы по учебным предметам и коррекционным курсам образования обучающихся с умственной отсталостью, вариант 2, - М.: Просвещение, 2018. – 544 с.
 3. Гриненко М.Ф. «Целебная сила движений».
 4. Крутецкий В.А. «Психология обучения и воспитания школьников», Москва, «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 2006г.
 5. Программа обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью под редакцией Л, Б, Баряевой. Санкт-Петербург, 2011 год.
- Программно-методические материалы «Обучение детей с выраженным недоразвитие интеллекта» Под редакцией кандидата психологический наук, профессора - Бгажнокова И. М. Москва, 2012.- 304 с.

**Тематическое планирование
5 класс (68 часов)**

	<i>Темы занятий</i>	<i>Количество часов</i>
1	Т. Б на уроках. Прыжки и подскоки.	2
2	Упражнения, стоя у стены. Игра «Замри».	2
3	Упражнения на дыхание. Игра «Мяч соседу»	2
4	Игра «Делай так, делай эдак».	2
5	Упражнения на координацию. Игра «Мяч в кругу».	2
6	Упражнения на равновесие.	2
7	Садиться из положения «лежа на спине».	2
8	Ходьба с предметом на голове.	2
9	Удержание головы в разных положениях.	2
10	Выполнение движений руками.	2
11	Круговая тренировка.	2
12	Ходьба до различных ориентиров.	2
13	Прыжки. Игра «Попади мячом в булаву».	2
14	Опора на предплечья, на кисти рук.	2
15	Бросание мяча двумя руками.	2
16	Подъем туловища, сидя на скамейке.	2
17	Ловля мяча на уровне груди.	2
18	Изменение позы в положении лежа.	2
19	Изменение позы в положении сидя.	2
20	Изменение позы в положении стоя.	2
21	Силовые упражнения.	2
22	Упражнения на животе.	2
23	Упражнения на осанку.	2
24	Упражнения на плоскостопие.	2
25	Упражнения с гимнастическими палками.	2
26	Вставание на колени из положения сидя.	2
27	Упражнения на реакцию.	2
28	Игры.	2
29	Стояние без опоры.	2
30	Выполнение движений ногами.	2
31	Ходьба с препятствиями	2
32	Игры с мячом.	2
33	Эстафеты.	2
34	Игры. Итоговый урок.	2

Тематическое планирование 6 класс (68 часов)

	<i>Темы занятий</i>	<i>Количество часов</i>
1	Т.Б на уроках. Правила хорошей осанки.	2
2	Повороты направо, налево с указанием направления.	2
3	Упражнения на дыхание. Игра «Мяч соседу»	2
4	Дыхательные упражнения по подражанию	2
5	Упражнения на координацию. Игра «Мяч в кругу».	2
6	Упражнения на равновесие.	2
7	Садиться из положения «лежа на спине».	2
8	Ходьба с предметом на голове.	2
9	Удержание головы в разных положениях.	2
10	Выполнение движений руками.	2
11	Игра «Делай так, делай эдак».	2
12	Опора на предплечья, на кисти рук.	2
13	Игра «Попади мячом в булаву».	2
14	Основы знаний: понятие «направляющий».	2
15	Бросание мяча двумя руками.	2
16	Подъем туловища, сидя на скамейке.	2
17	Ловля мяча на уровне груди.	2
18	Изменение позы в положении лежа.	2
19	Изменение позы в положении сидя.	2
20	Изменение позы в положении стоя.	2
21	Отбивание мяча от пола двумя руками	2
22	Упражнения на животе.	2
23	Упражнения на осанку.	2
24	Упражнения на плоскостопие.	2
25	Упражнения с гимнастическими палками.	2
26	Вставание на колени из положения сидя.	2
27	Упражнения на реакцию.	2
28	Игра «Замри».	2
29	Стояние без опоры.	2
30	Выполнение движений ногами.	2
31	Ходьба с препятствиями	2
32	Игры с мячом.	2
33	Эстафеты.	2
34	Игры. Итоговый урок.	2

**Тематическое планирование
7 класс (68 часов)**

	<i>Темы занятий</i>	<i>Количество часов</i>
1	Т.Б на уроках. Правила хорошей осанки.	2
2	Повороты направо, налево с указанием направления.	2
3	Упражнения на дыхание. Игра «Мяч соседу»	2
4	Дыхательные упражнения по подражанию	2
5	Упражнения на координацию. Игра «Мяч в кругу».	2
6	Ходьба на носках	2
7	Садиться из положения «лежа на спине».	2
8	Ходьба с предметом на голове.	2
9	Удержание головы в разных положениях.	2
10	Выполнение движений руками.	2
11	Игра «Делай так, делай эдак».	2
12	Опора на предплечья, на кисти рук.	2
13	Игра «Попади мячом в булаву».	2
14	Основы знаний: понятие «направляющий».	2
15	Бросание мяча двумя руками.	2
16	Подъем туловища, сидя на скамейке.	2
17	Бег с высоким подниманием бедра	2
18	Изменение позы в положении лежа.	2
19	Изменение позы в положении сидя.	2
20	Изменение позы в положении стоя.	2
21	Отбивание мяча от пола двумя руками	2
22	Упражнения на животе.	2
23	Упражнения на осанку.	2
24	Упражнения на плоскостопие.	2
25	Прыжки на одной ноге.	2
26	Вставание на колени из положения сидя.	2
27	Упражнения на реакцию.	2
28	Игра «Замри».	2
29	Стояние без опоры.	2
30	Выполнение движений ногами.	2
31	Ходьба с препятствиями	2
32	Игры с мячом.	2
33	Эстафеты.	2
34	Игры. Итоговый урок.	2

Тематическое планирование
8 класс (68 часов)

	<i>Темы занятий</i>	<i>Количество часов</i>
1	Т.Б на уроках. Правила хорошей осанки.	2
2	Наклоны, повороты головы.	2
3	Упражнения на дыхание. Игра «Мяч соседу»	2
4	Дыхательные упражнения по подражанию	2
5	Упражнения на координацию. Игра «Мяч в кругу».	2
6	Упражнения на равновесие.	2
7	Садиться из положения «лежа на спине».	2
8	Ходьба с предметом на голове.	2
9	Удержание головы в разных положениях.	2
10	Движения рук в разных направлениях.	2
11	Игра «Делай так, делай эдак».	2
12	Опора на предплечья, на кисти рук.	2
13	Игра «Попади мячом в булаву».	2
14	Основы знаний: понятие «направляющий».	2
15	Бросание мяча двумя руками.	2
16	Подъем туловища, сидя на скамейке.	2
17	Ловля мяча на уровне груди.	2
18	Изменение позы в положении лежа.	2
19	Изменение позы в положении сидя.	2
20	Изменение позы в положении стоя.	2
21	Отбивание мяча от пола двумя руками	2
22	Упражнения на животе.	2
23	Упражнения на осанку.	2
24	Упражнения на плоскостопие.	2
25	Упражнения с гимнастическими палками.	2
26	Вставание на колени из положения сидя.	2
27	Упражнения на реакцию.	2
28	Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Смирно!».	2
29	Стояние без опоры.	2
30	Выполнение движений ногами.	2
31	Ходьба с препятствиями	2
32	Игры с мячом.	2
33	Эстафеты.	2
34	Игры. Итоговый урок.	2

Тематическое планирование

9 класс (68 часов)

	Темы занятий	Количество часов
1	Т.Б на уроках. Упражнения на плоскостопие.	2
2	Упражнения, стоя у стены. Игра «Замри».	2
3	Упражнения на дыхание. Игра «Мяч соседу»	2
4	Игра «Делай так, делай эдак».	2
5	Упражнения на координацию. Игра «Мяч в кругу».	2
6	Упражнения на равновесие.	2
7	Садиться из положения «лежа на спине».	2
8	Ходьба с предметом на голове.	2
9	Удержание головы в разных положениях.	2
10	Выполнение движений руками.	2
11	Круговая тренировка.	2
12	Ходьба до различных ориентиров.	2
13	Прыжки. Игра «Попади мячом в булаву».	2
14	Опора на предплечья, на кисти рук.	2
15	Бросание мяча двумя руками.	2
16	Подъем туловища, сидя на скамейке.	2
17	Ловля мяча на уровне груди.	2
18	Изменение позы в положении лежа.	2
19	Изменение позы в положении сидя.	2
20	Изменение позы в положении стоя.	2
21	Силовые упражнения.	2
22	Упражнения на животе.	2
23	Упражнения на осанку.	2
24	Упражнения на плоскостопие.	2
25	Упражнения с гимнастическими палками.	2
26	Вставание на колени из положения сидя.	2
27	Упражнения на реакцию.	2
28	Игры.	2
29	Стояние без опоры.	2
30	Выполнение движений ногами.	2
31	Ходьба с препятствиями	2
32	Игры с мячом.	2
33	Эстафеты.	2
34	Игры. Итоговый урок.	2

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575885

Владелец Бочкарева Елена Еварестовна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022