

**Рабочая программа
коррекционного курса «Двигательное развитие»
5-12 класс**

Составитель программы:
Учитель физической культуры
1 категории
Пономарева Екатерина Аркадьевна

Пояснительная записка

Программа коррекционного курса «Двигательное развитие» разработана на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 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) (одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015г № 4/15). Рабочая программа составлена с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей обучающихся.

Двигательное развитие является неотъемлемой частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Двигательная активность рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. У большинства детей с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми и множественными нарушениями развития, ТМНР имеются тяжелые нарушения опорно-

двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся.

Цель коррекционного курса – обогащение сенсомоторного опыта, поддержание и развитие способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

Основные задачи:

- 1) мотивация двигательной активности;
- 2) поддержка и развитие имеющихся движений;
- 3) расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
- 4) освоение новых способов передвижения, включая передвижение с помощью технических средств реабилитации;
- 5) развитие и закрепление функционально важных навыков, необходимых для использования в повседневной жизни;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности;
- 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 реципрокной координации;
- развитие пространственных представлений;
- развитие мелкой моторики, зрительно-моторной координации.

Особенности обучения

Занятия по коррекционному курсу «Двигательное развитие» проводятся 2 раза в неделю, 68 часов в год. Методика преподавания основана на дифференцированном и индивидуальном подходе. 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 по двигательному развитию и т. п. Ведущая роль принадлежит учителю.

Обучающиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков. Это сказывается на содержании и методике занятий по двигательному развитию. Материал компонуется по степени сложности и подбирается по объему, исходя из особенностей развития каждого ребенка.

Место предмета в учебном плане

Класс	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	10 класс	11 класс	12 класс
Количество часов в неделю	2	2	2	2	2	2	2	2
Количество часов	68	68	68	68	68	68	68	68
Итого	544 ч.							

Планируемые личностные, предметные результаты освоения обучающимися программы.

В соответствии с требованиями ФГОС для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В

связи с этим требования к результатам освоения образовательной программы представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Предполагаемые результаты освоения коррекционного курса.

Предполагается то, что обучающиеся **будут знать:**

1. Как должен одеваться ученик на занятия физкультурой;
2. Название предметов одежды;
3. Что значит « шеренга», « колонна», « круг»;
4. Правила поведения в спортивном зале;
5. Что такое ходьба, бег, прыжки;
6. Правила поведения во время подвижных игр;

Предполагается то, что обучающиеся **будут уметь:**

1. Выполнять строевые команды при построении;
2. Выполнять повороты на месте по команде;
3. Строиться в шеренгу, в колонну;
4. Держать мячи, обручи, скакалки;
5. Ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, ходить по гимнастической скамейке, выполнять ОРУ;
6. Чередовать ходьбу с бегом;
7. Ходить и бегать в колонне по одному в медленном и быстром темпе.
8. Правильно дышать во время выполнения физических упражнений.
9. Подпрыгивать на одной и двух ногах;
10. Мягко приземляться при прыжках;
11. Выполнять по показу и инструкции учителя доступные физические упражнения (с предметами и без предметов); выполнять команды по словесной инструкции;
12. Перестраиваться в колонну по два, взявшись за руки;
13. Играть в доступные подвижные игры, соблюдая простые правила;
14. Надевать спортивную форму, поддерживать в порядке свои вещи;
15. Адекватно общаться со сверстниками.

Предметные результаты:

- 1) мотивация двигательной активности;
- 2) поддержка и развитие имеющихся движений;

- 3) расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
- 4) освоение новых способов передвижения.

Планируемые формируемые БУД:

1. Готовность ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.

2. Сформированность учебного поведения:

- направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);
- умение выполнять инструкции педагога;
- использование по назначению учебных материалов;
- умение выполнять действия по образцу и по подражанию.

3. Сформированность умения выполнять задание:

- в течение определенного периода времени,
- от начала до конца,
- с заданными качественными параметрами.

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

В процессе обучения осуществляется мониторинг всех групп БУД, который отражает индивидуальные достижения обучающихся и позволяет делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы. Для оценки сформированности каждого действия используется балловая система оценки:

0 – действие выполняет взрослый (ребенок только позволяет что-либо сделать, действие не выполняет);

1 – действие выполняет с педагогом со значительной физической помощью;

- 2 – действие выполняет совместно с педагогом с частичной помощью;
 - 3 – выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу;
 - 4 – выполняет самостоятельно по словесной инструкции (вербальной или невербальной);
 - 5 – выполняет действие самостоятельно, но с ошибками;
 - 6 – выполняет действие без ошибок;
- «узнает объект», «не всегда узнает объект», «не узнает объект».

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.

При оценке учитываются особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося. При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающимся оказывается помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям и др.

В случае затруднений в оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у ребенка нарушений, следует оценивать его эмоциональное состояние, другие возможные личностные результаты.

Содержание курса 5-12 класс

Программа коррекционного курса «Двигательное развитие» включает:

1. Общеразвивающие и корригирующие упражнения:

- дыхательные упражнения в образном оформлении;
- дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет;

- грудное, брюшное и полное дыхание в исходном положении «лежа на спине», «сидя», «стоя»;
- дыхание через нос, через рот;
- изменение длительности вдоха и выдоха;
- дыхание в ходьбе с имитацией;
- движение руками в исходном положении;
- наклоны, приседания;
- движения руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые»;
- движения пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание;
- движения плечами;
- опора на предплечья, на кисти рук;
- контроль положения головы – 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);
- контроль тела в положении лежа – поворот со спины на живот, поворот с живота на спину;
- контроль тела в положении сидя – поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево);
- контроль тела 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»;
- движения ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.

2. Прикладные упражнения:

- *ходьба* – ровным шагом, по кругу, в колонне, взявшись за руки, на носках, пятках, в быстром и медленном темпе, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе; ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры); ходьба по наклонной поверхности (вверх, вниз; с опорой, без опоры); ходьба по лестнице (вверх, вниз; с опорой, без опоры);
- *равновесие* – ходьба по линии, на носках, приставным шагом;
- *броски, ловля, передача предметов* – правильный захват различных по величине и форме предметов, одной и двумя руками, перекаты и передача мяча, отбивание мяча от пола;
- *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).

3. Подвижные игры:

- коррекционные игры;
- игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом, пражками, лазаньем, ловлей мяча, подвижные игровые упражнения;
- игры: «Пятнашки», «Вызов номеров», «День и ночь», «Удочка» и др.

Материально-техническое обеспечение

1. Библиотечный фонд:

- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

- примерная АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
 - программа специальных (коррекционных образовательных учреждений по физической культуре В.М.Мозгового;
 - учебники и пособия;
 - методические издания по адаптивной физической культуре для учителей.
2. *Демонстрационные материалы:*
- изображения спортивного;
 - плакаты методические
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.
3. *Учебно-практическое оборудование:*
- стенка гимнастическая;
 - скамейки гимнастические;
 - комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
 - маты гимнастические;
 - мячи набивные (1 кг);
 - скакалки гимнастические;
 - палки гимнастические
 - щиты с баскетбольными кольцами;
 - баскетбольные мячи
 - сетка волейбольная;
 - мячи средние резиновые;
 - велотренажеры;
 - волейбольные мячи;
 - футбольные мячи;
 - кегли;
 - Гантель 0.5кг, 1кг, 2кг
 - Коврик гимнастический
 - Массажер ленточный
 - Мяч детский «Сыр»
 - Мяч гимнастический
 - Мяч с ручкой
 - Обруч гимнастический КОМФОРТ
 - Обруч гимнастический массажный
 - Обруч массажный
 - Обруч утяжеленный
 - Скакалка FIT детская
 - Скакалка JoerexSU
 - Физкультурный коврик «Проснись
 - Эспандер кистевой массажный
 - Эспандер плечевой детский

- Массажер «Чудо-валик мини»
- Массажер для ног
- Коврик массажный
- Эспандер лыжника БАРС
- Министеплер SL
- Оксицикл – 1
- Обруч гимнастический с шариками
- Массажер деревянный «Ножное счастье»
- Массажер ленточный
- Коврик гимнастический
- Мяч массажный
- Мяч с двумя ручками
- Мяч
- аптечка медицинская.