

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Зарубинская общеобразовательная школа-интернат психолого – педагогической поддержки»

СОГЛАСОВАНО

Методическим объединением учителей
(протокол от « » августа 2023 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБОУ «ЗОШИ»
от « » августа 2023 г. №

**Адаптированная рабочая программа
коррекционного курса
«Двигательное развитие»
для 7 класса
количество часов -34**

Программу составил Дудников А.В.

с. Зарубино

2023 год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе:

1. Закона «Об образовании в РФ» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);
2. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
3. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).
4. Учебного плана МБОУ «ЗОШИ» на 2023-2024 учебный год.

Настоящая программа рассчитана на обучающихся с ОВЗ (умственной отсталостью (вариант 2)), в том числе детей-инвалидов.

Коррекционный курс «Двигательное развитие» осуществляет коррекцию недостатков двигательной, эмоционально-волевой познавательной сфер. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся.

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

Задачи:

- мотивировать на двигательную активность;
- поддерживать и развивать имеющиеся движения;
- расширять диапазон движений и профилактировать возможные нарушения;
- осваивать новые способы передвижения, включая передвижение с помощью технических средств реабилитации.

Основные принципы, на которых базируется данная программа (А.А.Осипова):

- **Принцип системности** коррекционных, профилактических и развивающих задач. Данный принцип направлен не просто на коррекцию отклонений в развитии, но и на создание благоприятных условий для наиболее полной реализации потенциальных возможностей гармонического развития личности в целом.

- **Принцип единства коррекции и диагностики**, отражающий целостность процесса оказания психологической помощи в развитии ребенка.

- **Деятельностный принцип коррекции** – определяет тактику проведения коррекционной работы, пути и способы реализации поставленных целей. Коррекционное воздействие всегда осуществляется в контексте той или иной деятельности ребенка, являясь средством, ориентирующим его активность.

- **Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей.** Этот принцип согласует требования хода психического и личностного развития ребенка нормативному развитию, с одной стороны, и признания уникальности и неповторимости конкретного пути развития – с другой.

- **Принцип опоры на разные уровни организации психических процессов** свидетельствует о том, что при осуществлении коррекционных мероприятий необходимо опираться на более развитые психические процессы. Опора на эти психические процессы и использование методов, которые их активизируют, оказываются эффективным путем коррекции интеллектуального и перцептивного развития ребенка.

- **Принцип усложнения** говорит о том, что, переходя от простого к сложному, каждое задание должно проходить ряд этапов: от минимально простого – к максимально сложному.

- **Принцип учета объема и степени разнообразия материала.** Во время реализации коррекционной программы необходимо переходить к новому объему материала только после относительной сформированности того или иного умения. Увеличивать объем материала и его разнообразие необходимо постепенно.

- **Принцип учета эмоциональной сложности материала.** Проводимые игры, занятия, упражнения, предъявляемый материал должны создавать благоприятный эмоциональный фон, стимулировать положительные эмоции. Коррекционное занятие обязательно должно завершаться на позитивном эмоциональном фоне.

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 обучающихся с ТМНР имеются тяжелые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся.

Вследствие органического поражения ЦНС у детей с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР процессы двигательных и других функций нарушены или искажены, поэтому для них невозможно четкое следование онтогенетической линии развития.

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.

Место коррекционного курса в учебном плане

Программа коррекционного курса «Двигательное развитие» входит в часть формируемую участниками образовательных отношений, коррекционно – развивающую область учебного плана для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) МБОУ «Зарубинская общеобразовательная школа – интернат психолого-педагогической поддержки».

Программа коррекционно-развивающих занятий рассчитана на 1 год обучения, 34 часа, 1 час в неделю. Продолжительность каждого занятия 40 минут.

Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса «Двигательное развитие»

Личностные результаты:

- использование вербальных и невербальных средств коммуникации в конкретной ситуации взаимодействия со знакомыми сверстниками и взрослыми;
- проявление интереса и личного отношения (интересно-неинтересно, приятно-неприятно) к различным видам двигательной деятельности, подвижным играм;
- проявление желания действовать по собственному желанию;
- готовность к положительным, бесконфликтным формам взаимодействия со взрослыми и сверстниками при выполнении упражнений, при проведении подвижных игр;
- готовность к положительным формам взаимодействия со взрослыми и сверстниками;
- положительное отношение к помощи педагога.

Предметные результаты для обучающихся:

- Развитие элементарных пространственных понятий
- Знание частей тела человека
- Знание элементарных видов движений
- Умение выполнять исходные положения
- Умение бросать, перекладывать, перекатывать.
- Умение управлять дыханием
- Расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти;
- Выполнение комплексов по двигательному развитию сопряженно с педагогом, на основе демонстрации (самостоятельно, с помощью, со значительной помощью).

Форма представления результатов

В процессе оценки достижения планируемых результатов используются такие методы, как наблюдение, анализа результатов деятельности. Наиболее рациональный способ предоставления результатов - описание достижений обучающихся за период обучения (набор компетенций, позволяющих соразмерно психическим и физическим возможностям максимально самостоятельно решать задачи, направленные на нормализацию жизни) в дневниках наблюдения и в форме характеристики за учебный год. Результаты, наблюдаемые педагогом, согласуются со специалистами и другими учителями, работающими с обучающимися, на ППк.

Содержание программы

Движения 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 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).

Движения рук. 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).

Движения туловища. 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".

Движения ног. 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).

Повышение энергетического потенциала. Грудное, брюшное и полное дыхание в различных исходных положениях. Дыхательные упражнения с воздушным шариком. Самомассаж рук, головы, ног, живота. Катание ступнями массажных мячей.

Общеразвивающие двигательные упражнения. Упражнения на равновесие. Упражнения на развитие гибкости. общеразвивающие упражнения для всех групп мышц. общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Движения под музыку различного характера.

Календарно-тематическое планирование
«Двигательное развитие»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Основные виды деятельности обучающихся	Примечание
<p>Движения головы:– 1 час БУД: Личностные: осознание себя как ученика, заинтересованного посещением урока, как одноклассника; Коммуникативные: вступать в контакт и работать в коллективе (учитель- ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель-класс); Регулятивные: адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.); Познавательные: использовать усвоенные логические операции в соответствии с индивидуальными возможностями</p>					
1.	Движения головой: наклоны, повороты	1	07.09.24	Выполнение движений головой: наклоны, повороты в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя с помощью учителя, самостоятельно	
<p>Движения рук- 6 часов БУД: Личностные: гордиться достижениями собственными и других; Коммуникативные: использовать доступные средства информации для решения познавательных задач; Регулятивные: принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану; Познавательные: делать простейшие обобщения, сравнивать на наглядном материале</p>					
2.	Движения руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые» движения	1	14.09.23	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые» движения самостоятельно (с помощью) по словесной инструкции, по показу	
3.	Опора на предплечья, на кисти рук	1	21.09.23	Тренировка опоры на кисти рук, на предплечья с помощью педагога и самостоятельно	
4.	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы)	1	28.09.23	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы)	
5.	Бросание мяча одной рукой (от	1	05.10.23	Бросание мяча одной рукой (от груди, от	

	груди, от уровня колен, из-за головы)			уровня колен, из-за головы)	
6.	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой)	1	12.10.23	Тренировка в отбивании мяча от пола двумя руками, затем одной рукой	
7.	Ловля мяча на уровне груди, на уровне колен, над головой	1	19.10.23	Выполнение упражнений с мячом. Ловля мяча на уровне груди, на уровне колен, над головой	

Движения туловища- 6 часов

БУД:

Личностные: уважительно относиться к другим людям;

Коммуникативные: вступать в диалог и поддерживать его;

Регулятивные: обладать готовностью к осуществлению самоконтроля;

Познавательные: работать с несложной по содержанию и структуре информацией

8.	Изменение позы в положении лежа, сидя, стоя: повороты и наклоны	1	26.10.23	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину. Выполнение поворотов и наклонов в положении сидя, стоя	
9.	Вставание на четвереньки. Ползание на четвереньках	1	09.11.23	Тренировка вставания на четвереньки, передвижение на четвереньках. Имитация движений животных (черепаха)	
10.	Сидение на полу, на стуле (с опорой, без опоры)	1	16.11.23	Тренировка правильной осанки в положении сидя на полу, опираясь на стену и на стуле	
11.	Подъем туловища из положения "сидя"	1	23.11.23	Выполнение движений с помощью педагога и самостоятельно	
12.	Наклоны туловищем в разных плоскостях. Передача предметов	1	30.11.23	Выполнение наклонов назад, вперед с передачей предмета	
13.	Ползание на животе	1	07.12.23	Передвижение на животе. Имитация движений животных (змея)	

Движения ног- 11 часов

БУД:

Личностные: адекватно эмоционально откликаться на действия окружающих;

Коммуникативные: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия;

Регулятивные: адекватно реагировать на внешний контроль, корректировать свою деятельность;

Познавательные: делать простейшие обобщения, сравнивать на наглядном материале					
14.	Вставание на колени из положения «сидя на пятках»	1	14.12.23	Самостоятельное вставание на колени из положения «сидя на пятках» с опорой и без опоры	
15.	Вставание из положения «стоя на коленях». Ходьба на коленях	1	21.12.23	Тренировка удержания равновесия, стоя на коленях. Вставание из положения «стоя на коленях». Ходьба на коленях	
16.	Движения ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад	1	28.12.23	Выполнение движений ногами, держась за опору и без опоры	
17.	Ходьба на носках, на пятках	1	18.01.24	Ходьба на носках, на пятках	
18.	Ходьба высоко поднимая бедро. Ходьба с захлестом голени	1	25.01.24	Тренировка ходьбы с высоким подниманием бедра. Ходьба с захлестом голени	
19.	Ходьба приставным шагом. Ходьба в полуприседе, в приседе	1	01.02.24	Выполнение движений, ориентируясь на образец, заданный педагогом	
20.	Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестом голени назад	1	08.02.24	Бег по ровной поверхности с высоким подниманием бедра и с захлестом голени назад, чередование с ходьбой	
21.	Бег приставным шагом	1	15.02.24	Бег приставным шагом, передвигаясь левым или правым боком вперед	
22.	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением	1	22.02.24	Выполнение прыжков на двух ногах на месте, с продвижением вперед, назад, вправо, влево	
23.	Прыжки на одной ноге	1	29.02.24	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, назад	
24.	Удары по мячу ногой с места, с нескольких шагов, с разбега	1	07.03.24	Выполнение ударов по мячу ногой с небольшого замаха, пройдя несколько шагов, с разбега	
<p>Повышение энергетического потенциала – 5 часов БУД: <u>Личностные:</u> активно включаться в деятельность; <u>Коммуникативные:</u> доброжелательно относиться, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и одноклассниками;</p>					

<u>Регулятивные</u> : соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности;					
<u>Познавательные</u> : выявлять закономерности и проводить аналогии					
25.	Грудное, брюшное и полное дыхание в различных исходных положениях	1	14.03.24	Выполнение дыхательных упражнений через нос и рот с пропевкой звуков по показу и инструкции	
26.	Дыхательные упражнения с воздушным шариком	1	21.03.24	Выполнение дыхательных упражнений с использованием воздушного шарика	
27.	Согласование дыхания с движением	1	04.04.24	Выполнение упражнения «Дровосек» на согласование дыхания с движением	
28.	Самомассаж рук, головы, ног, живота	1	11.04.24	Выполнение самомассажа отдельных частей тела. Расслабление и напряжение мышц разных частей тела по показу. Выполнение упражнений на снятие мышечных зажимов	
29.	Катание ступнями массажных мячей	1	18.04.24	Массаж ступней с применением массажного шарика	
Общеразвивающие упражнения двигательные упражнения – 5 часов					
БУД:					
<u>Личностные</u> : гордиться достижениями собственными и других;					
<u>Коммуникативные</u> : использовать доступные средства информации для решения познавательных задач;					
<u>Регулятивные</u> : принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану;					
<u>Познавательные</u> : делать простейшие обобщения, находить причинно-следственные связи					
30.	Упражнения на равновесие	1	25.04.24	Выполнение комплекса упражнений на равновесие	
31.	Упражнения на развитие гибкости	1	02.05.24	Выполнение упражнений «Кошечка», «Колечки»	
32.	Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц	1	09.05.24	Выполнение общеразвивающих упражнений на все группы мышц	
33.	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками	1	16.05.24	Выполнение упражнений для позвоночника с использованием гимнастической палки	
34.	Движения под музыку различного характера	1	23.05.24	Соблюдение последовательности простейших движений, изменение темпа	

Описание учебно-методического и материально- технического обеспечения

Для проведения занятий по двигательному развитию требуется специально организованная коррекционно-развивающая среда, к которой относятся:

- мягкие формы и приспособления для придания положения лежа, сидя, стоя;
- ограничители;
- гимнастические мячи различного диаметра,
- гимнастические палки;
- гимнастические коврики.

Учебно-методическая литература

1. Бабенкова Е.А. Методическое пособие «Как помочь детям стать здоровыми» 2003 г.
2. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2002
3. Комплексная методика психомоторной коррекции. А.В. Семенович, Е.А. Воробьёва. – М.
4. Шапкина Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л. В. Шапкина ; ред. С. П. Евсеев. - М. : Сов. спорт, 2001. - 152 с.

Критерии оценки умений и навыков обучающихся

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.