

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 126»**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол от 22.08.2024 №9



**Рабочая программа
коррекционного курса
«Двигательное развитие»
Для учащихся с умственной отсталостью 1 класса
Вариант 2
Срок реализации 2024/2025 учебный год**

Составитель:
Учитель физической культуры
Баранюк А.Ф.

2024-2025 учебный год
1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа коррекционного курса «Двигательное развитие» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии, с учетом Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

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

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 с ТМНР имеются тяжелые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся. Целенаправленное развитие движений осуществляется на специально организованных занятиях.

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.

Курс 1 класса состоит из двух разделов; «Общеразвивающие и корригирующие упражнения», «Езда на трехколесном велосипеде».

3. Описание места коррекционного курса в учебном плане

«Двигательное развитие» входит в систему курсов «Коррекционные занятия» варианта 2, примерной основной образовательной программы для умственно отсталых детей, как самостоятельный курс, что подчеркивает его особое значение в системе образования детей с ОВЗ. На изучение коррекционного курса «Двигательное развитие» в 1 классе выделяется 2 часа в неделю (66 часов в год).

4. Планируемые результаты коррекционного курса

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

- ✓ Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
- ✓ Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- ✓ Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- ✓ Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

- ✓ Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Основные двигательные умения формируемые в курсе 1 класса:

- выполнять движения головой;
- выполнять движения руками;
- выполнять движения пальцами рук;
- выполнять круговые движения кистью;
- выполнять одновременные и поочередные движения руками;
- выполнять движения плечами;
- опираться на предплечья и кисти рук;
- выполнять наклоны туловища;
- выполнять повороты туловища;
- изменять позу в положении лежа;
- переходить из положения «лежа» в положение «сидя» и наоборот;
- изменять позу в положении сидя;
- изменять позу в положении стоя;
- вставать на четвереньки;
- ползать;
- сидеть;
- приседать;
- ходить на коленях;
- стоять;
- стоять у вертикальной плоскости в правильной осанке;
- выполнять движения руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости;
- отходить от стены на несколько шагов, сохраняя правильную осанку;
- ходить, держа руки за спиной, на поясе, на голове, в стороны;
- выполнять движения ногами;
- выполнять движения стопами;
- ходить по ровной и наклонной поверхности, по лестнице;
- ходить по доске, лежащей на полу;
- ходить в умеренном, медленном и быстром темпе;
- ходить и бегать с изменением темпа и направления движения;
- бегать в умеренном, медленном и быстром темпе;
- преодолевать препятствия при ходьбе и беге;
- прыгать на двух ногах;
- прыгать в длину;
- ползать;

- подлезать под препятствия;
- лазать;
- бросать мяч;
- ловить мяч;
- отбивать мяч от пола;
- ударять по мячу ногой;
- управлять трехколесным велосипедом без вращения педалей;
- вращать педали;
- ездить на трехколесном велосипеде по прямой.

5. Содержание курса

Общеразвивающие и корригирующие упражнения (58 часов)

Выполнение движений головой.

Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые». Выполнение движений пальцами рук. Круговые движения кистью. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».

Выполнение движений плечами. Опора на предплечья, на кисти рук.

Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).

Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). 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).

Ползание на животе (на четвереньках).

Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».

Приседание.

Ходьба на коленях.

Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: вытягивание рук вперед, поднятие вверх, отведение рук в стороны, и возвращение в исходное положение; поочередное поднятие ног вперед. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад. Движения стопами: поднятие, опускание, наклоны, круговые движения.

Ходьба с удержанием рук на поясе (за спиной, на голове, в стороны).

Ходьба с изменением темпа (направления движения). Бег с изменением темпа, направления движения.

Ходьба по доске, лежащей на полу.

Преодоление препятствий при ходьбе (беге): перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход (оббегание). Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.

Прыгание на двух ногах на месте (с продвижением (вперед, назад, вправо, влево)). Прыжки в длину с места.

Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз).

Бросание мяча двумя руками от груди. Бросание мяча двумя руками (от уровня колен, из-за головы), Ловля мяча на уровне груди. Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ударение по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).

Езда на трехколесном велосипеде (8 часов)

Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног. Вращение педалей без фиксации ног. Езда на трехколесном велосипеде по прямой.

6. Тематическое планирование

№ п/п	Название основных разделов, тем	Кол-во часов
1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	34
	Всего:	34

Календарно-тематическое планирование

Двигательное развитие (1 класс)

№ п/п	Название основных разделов, тем	Кол-во часов
	Общеразвивающие и корригирующие упражнения (58 часов)	
1	Правила поведения на занятиях в спортивном зале. Выполнение движений головой	1
2	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые»	1
3	Выполнение движений пальцами рук.	1
4	Круговые движения кистью.	1
5	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.	1
6	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».	1
7	Выполнение движений плечами.	1
8	Опора на предплечья, на кисти рук.	1
9	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).	1
10	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).	1
11	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	1
12	Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	1
13	Ползание на животе (на четвереньках).	1
14	Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине» .	1
15	Приседание.	1
16	Ходьба на коленях.	1
17	Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: вытягивание рук вперед, поднимание вверх, отведение рук в стороны, и возвращение в исходное положение; поочередное поднимание ног вперед.	1
18	Отход от стены с сохранением правильной осанки.	1
19	Ходьба с удержанием рук на поясе (за спиной, на голове, в стороны).	1
20	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1
21	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.	1
22	Ходьба по доске, лежащей на полу.	1

23	Ходьба с изменением темпа (направления движения).	1
24	Бег с изменением темпа, направления движения.	1
25	Преодоление препятствий при ходьбе (беге): перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход (оббегание).	1
26	Прыгание на двух ногах на месте (с продвижением (вперед, назад, вправо, влево)) .	1
27	Прыжки в длину с места.	1
28	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	1
29	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз).	1
30	Бросание мяча двумя руками от груди.	1
31	Бросание мяча двумя руками (от уровня колен, из-за головы),	1
32	Ловля мяча на уровне груди .	1
33	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой).	1
34	Ударение по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	1
	Итого:	34