

Приложение к п.3.1. АООП ООО
МКОУ «СОШ №3 г.Алзамай»,
утверждённой приказом директора
от 25.08.2023 г. №215

Рабочая программа

коррекционного курса

двигательное развитие

для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 2)

г.Алзамай

2023 год
(год разработки)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа коррекционного курса «Двигательное развитие» для обучающихся 1 – 4 классов составлена на основе Требований к результатам освоения программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ФАООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г номер 1026

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

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.

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. Поэтому работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков является целью занятий.

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.

Техническое оснащение курса включает: технические средства реабилитации (например, кресла-коляски, ходунки, вертикализаторы); средства для фиксации ног, груди, таза; мягкие формы и приспособления для придания положения лежа, сидя, стоя; ограничители; автомобильные кресла; гимнастические мячи различного диаметра, гамак, тележки, коврики, специальный велосипед, тренажеры, подъемники.

I. СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ»

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». Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), 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).

В первом разделе «Коррекция и формирование правильной осанки» проводится профилактика нарушения осанки и плоскостопия; профилактика выполнения имитационных упражнений. Профилактика выполнения упражнений в вытяжении. Планируется в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенное повышение нагрузки и переход в конце урока к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений, подбор упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

Раздел «Формирование и укрепление мышечного корсета» Профилактика выполнения общеукрепляющих упражнений. Овладение пространственными ориентировками. Развитие подвижности в суставах. Учащиеся выполняют 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. Движение предплечий и кистей рук в различных направлениях. Наклоны. Приседания.

Раздел «Коррекция и развитие сенсорной системы» включает в себя овладение упражнениями для развития тактильно-двигательного восприятия; развитие зрительного анализатора; овладения играми на совершенствование сенсорного развития.

Раздел «Развитие точности движений пространственной ориентировки» построен с учетом профилактики нарушения осанки и плоскостопия; овладением пространственными ориентировками. Ходьбу - ровным шагом, в колонне, по кругу, взявшись за руки, на носках, в медленном и быстром темпе. Равновесие – ходьба по линии, на носках. Броски, ловля, передача предметов – правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками, передача и перекаты мяча.

В разделе используются следующие виды коррекционных игр:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ»

Личностные результаты:

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- освоение доступных социальных ролей, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- слушание и понимание инструкции педагога;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Предметные результаты

1) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);
- освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы.

2) соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое;
- повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры, туризм.

- интерес к физической подготовке;
- умение кататься на санках, играть в подвижные игры и др.
- *Обучающиеся должны знать:*
- 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.
- *Обучающиеся должны уметь:*
- 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.

Базовые учебные действия.

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов с помощью учителя;
- ориентироваться на листе бумаги, у доски под руководством учителя;
- уметь слушать и отвечать на простые вопросы учителя;
- называть, характеризовать предметы по их основным свойствам (цвету, форме, размеру, материалу);
- группировать предметы на основе существенных признаков (одного-двух) с помощью учителя;
- уметь соблюдать технологические процессы в хозяйственно-бытовой деятельности;
- использовать знако-символические средства с помощью учителя;
- уметь соблюдать правила техники безопасности.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Тема (раздел)	Количество часов
1.	Коррекция и формирование правильной осанки	6
2.	Формирование и укрепление мышечного корсета	6
3.	Коррекция и развитие сенсорной системы	8
4.	Развитие точности движений пространственной ориентации	14
Итого:		34

КАЛЕНДАРНО_ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Содержание (тема урока)	Дата	Продукт деятельности	Примечание
	Коррекция и формирование правильной осанки (6 ч.)			
1	Дыхательные упражнения в образном оформлении. Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет.			
2	Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях. Изменение длительности дыхания.		Памятка «Правильное дыхание»	
3	Дыхание при ходьбе с имитацией. Движение руками в исходных положениях. Движение предплечий и кистей рук.		Памятка «Правильное дыхание»	
4	Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.			

5	Движение плечами. Наклоны головой. Наклоны туловищем. Сгибание стопы.			
6	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Упражнения на равновесие.		Рисунок «Упражнение на равновесие»	
	Формирование и укрепление мышечного корсета (6 ч.)			
7	Упражнения для укрепления мышц туловища. Корректирующие упражнения. Игра с мячом.		Памятка «Упражнения для укрепления мышц туловища»	
8	Прыжок в длину с места в ориентир. Повороты на месте.			
9	Построение в круг по ориентиру. Игра «Птички» с обручем.			
10	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами. Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир.		Криптограмма	
11	Упражнения на равновесие. Упражнения для укрепления мышц живота. Вис на гимнастической стенке с подниманием ног под 90 градусов. Игра «Выше земли».			
12	Планка (упражнения на пресс). Упражнения на ковриках. Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах.		Игра «Моя спортивная игра»	
	Коррекция и развитие сенсорной системы (8 ч.)			
13	Упражнения в висе спиной к стене. Упражнения с мячом.			
14	Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет»			
15	Ходьба по дорожке. (змейка). Ходьба на носках, на пятках.		Памятка «Правила ходьбы на носках»	
16	Игра «Передай мяч». Катание гимнастических палок. Общие развивающие упражнения для ног.		Рисунок «Гимнастические ленты и мячи»	
17	Упражнения для профилактики плоскостопия у гимнастической стенки.			
18	Упражнения на гимнастических ковриках. Катание ногами мячей. Упражнения с «парашютом». Ловля мяча после хлопка над головой.			
19	Упражнения с большим мячом. Игра под музыку «Птички»		Танец с мячом	
20	Ловля мяча после отскока от пола двумя руками, одной. Упражнения с обручем в паре.		Танец с мячом	
	Развитие точности движений пространственной ориентации (14 ч.)			

21	Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Вот так позы».			
22	Игра «По кочкам»		Памятка «Правила игры»	
23	Упражнения с обручем и без него. Игра «Проскачи через круг».			
24	Упражнения для мышц брюшного пресса. Ловля мяча с поворотом на месте.		Игра с обручем	
25	Упражнения с гантелями. Самомассаж рук, головы, ног. Игра «Ну-ка отними».			
26	Ходьба с мешочками песка на голове.			
27	Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Поймай мяч». Подъем предметов различной величины.		Памятка «Техника безопасности при подъеме предметов различной величины»	
28	Катание мяча руками от себя. Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Морские фигуры»			
29	Катание мяча руками к себе. Эстафеты с применением скакалок, гимнастических палок.		Эстафета со скакалкой.	
30	Перелазания через препятствия. Игра «Балалайка».			
31	Ходьбой по залу по «следам» с обходом кеглей и т.д. Ходьба по различным предметам, передвижение боком.			
32	Игры: «Летающие носочки», «Зоопарк», «Собери шишки». Упражнение «Змея», «Ящерица», «Кошка»		Игра «В мире животных»	
33	Эстафеты с мячом.		Эстафета с мячом	
34	Итоговое занятие.		Игра «На полянке»	