

**Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области  
«Специальной (коррекционной) школы № 10 г. Иркутска ГОКУ СКШ № 10»**

|                                                                          |                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>ПРИНЯТО</b><br>Педагогическим советом<br>Протокол № 4 от 27.03.2024г. | <b>УТВЕРЖДЕНО</b><br>Приказом № 35 от 27.03.2024г.  |
|                                                                          | Программа вступает в силу с<br>«1» сентября 2024 г. |

**Рабочая программа коррекционного курса**

**«Двигательное развитие»**

**5 класс АООП, вариант 2**

**Иркутск 2024**

## **1. Пояснительная записка**

Программа коррекционного курса «Двигательное развитие» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного Стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и Федеральной адаптированной основой общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее – ФАООП УО).

Программа обеспечивает достижения планируемых результатов освоения АООП.

Программа коррекционного курса «Двигательное развитие» разработана на основе:

- Требований к личностным и предметным результатам (возможным результатам) освоения АООП;
- Программы формирования базовых учебных действий;

Цель - коррекционно-развивающее обучение, улучшение состояния здоровья, повышение функциональных возможностей организма.

Задачи коррекционного курса «Двигательное развитие»:

- 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.

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

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

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.

Коррекция недостатков психического и физического развития обучающихся заключается в следующем:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т. д.);
- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т. д.);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т. д.);
- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

Описание места коррекционного курса в учебном плане

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) входит в коррекционно развивающую область и рассчитана на 34 часа в год, 1 часа в неделю.

## **2. Содержание коррекционного курса**

- Физическая подготовка. Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде. Знакомство учащихся с оборудованием для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале.
- Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч». Построение парами, по одному в ряд, в колонну друг за другом. Простейшее перестроение из колонны в шеренгу, из шеренги в колонну.
- Физические упражнения для коррекции ходьбы. Ходьба по линии, по полоске. Ходьба с перешагиванием линий, перешагивание через кегли, набивные мячи, гимнастические скамейки. Ходьба с хлопками. Ходьба по кругу. Ходьба со сменой направления, с изменением темпа, направления движения. Ходьба с предметами. Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.
- Физические упражнения для коррекции бега. Ускоренная ходьба с переходом на бег. Бег в заданном направлении. Бег в различном темпе. Бег с подскоками. Бег змейкой между предметами. Бег по кругу с остановкой по звуковому сигналу.
- Физические упражнения для коррекции осанки. Ознакомление с понятиями «осанка», «плоскостопие», правильное положение при ходьбе. Общеразвивающие упражнения с предметами (малые мячи, обручи, гимнастические палки)

Общеразвивающие упражнения для коррекции осанки. Общеразвивающие упражнения для стопы. Гимнастические упражнения для коррекции осанки и плоскостопия.

- Физические упражнения для коррекции прыжков. Подскоки на месте. Подскоки на мячах – фитболах. Прыжки в глубину (спрыгивание). Прыжок вверх с доставанием подвешенного предмета. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах через предметы. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа «лягушка». Запрыгивание на гимнастическую скамью.
- Физические упражнения для коррекции лазания и перелезания. Ползание на животе и на четвереньках по прямой. Ползание на четвереньках в заданном направлении. Подлезание на четвереньках под дугой, рейкой. Пролезание в воротца, составленные из мягких модулей. Ползание на животе и на четвереньках по скамейке, по словесной инструкции. Лазание по гимнастической стенке с помощью учителя и без.
- Физические упражнения для коррекции и развития мелкой моторики. Перекатывание, перебрасывание мяча из одной руки в другую. Удары мяча об пол и его ловля. Круговые движения кисти с мячами. Пальчиковая гимнастика. Упражнения с теннисными мячами, мячами «ёжиками». Упражнения на расслабление мышц кисти.
- Физические упражнения для коррекции метания. Прокатывание мяча двумя руками друг другу. Катание, бросание, ловля округлых предметов. Прокатывание мяча двумя руками. Прокатывание обручей. Метание прямой рукой на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель. Удары по мячу ногой. Прокатывание мяча ударом ноги под планкой. Перебрасывание мяча через сетку. Удары по мячу пластмассовой клюшкой. Метание мяча в баскетбольный щит (по образцу и по словесной инструкции).
- Физические упражнения для коррекции расслабления и дыхания. Махи расслабленных рук и ног. Бег с высоким подниманием с переходом на бег «трусцой». Упражнения для контроля механизма полного дыхания. Упражнения с заданным ритмом дыхания. Бег с произвольным дыханием, ускорением, остановками.
- Коррекционные подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Мы солдаты». Игры с бегом: «Веселая эстафета». Игры с прыжками: «Мячик вверх». Игры с метанием, ловлей: «Метко в цель».

### **3. Планируемые предметные результаты освоения коррекционного курса «Двигательное развитие»**

Личностные результаты в 5 классе

- осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»; социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично меняющемся и развивающемся мире;
- освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына/дочери, пассажира, покупателя и др., развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения);

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- Ожидаемые личностные результаты отражаются в СИПР обучающегося с учетом его индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей.

Предметные результаты:

- Мотивация двигательной активности;
- Поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
- Овладение переходом из одной позы в другую;
- Овладение новыми способами передвижения;
- Формирование функциональных двигательных навыков;
- Развитие функции рук;
- Формирование ориентировки в пространстве;
- Обогащение сенсомоторного опыта.

| Раздел                                      | Кол-во часов |
|---------------------------------------------|--------------|
| Введение                                    | 1            |
| «Дыхательные упражнения»                    | 2            |
| «Упражнения на ориентировку в пространстве» | 2            |
| «Ритмико-гимнастические упражнения»         | 18           |
| «Работа с предметами»                       | 11           |
| Итого: 34                                   |              |

Тематическое планирование.

| Раздел                  | № темы | Тема занятий                          | Основные виды учебной деятельности обучающихся.                                                                                 |
|-------------------------|--------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Введение                | 1.     | Вводное занятие.                      | Знакомство учащихся с оборудованием для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале.                                |
| Дыхательные упражнения. | 2.     | Дыхательные упражнения по подражанию. | Выполнять упражнения по показу и подражанию. Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя. |

|                                            |     |                                       |                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------|-----|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            | 3.  | Дыхательные упражнения по подражанию. | Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях                                                                                                                                       |
| Упражнения на ориентировку в пространстве. | 4.  | Построение в шеренгу.                 | Построение в шеренгу, колонну. Построение парами, по одному в ряд, в колонну друг за другом. Простейшее перестроение из колонны в шеренгу, из шеренги в колонну. Подвижная игра «Мы солдаты». |
|                                            | 5.  | Ходьба по линиям.                     | Ходьба по залу, по линиям. Ходьба с изменением темпа и ритма. Перешагивание через препятствия.                                                                                                |
| Ритмико-гимнастические движения.           | 6.  | Растяжка.                             | Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи фитболов, больших мячей.                                                                                  |
|                                            | 7.  | Растяжка.                             | Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи фитболов, больших мячей.                                                                                  |
|                                            | 8.  | Растяжка.                             | Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи фитболов, больших мячей.                                                                                  |
|                                            | 9.  | Растяжка.                             | Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи фитболов, больших мячей.                                                                                  |
|                                            | 10. | Осанка.                               | Принятие исходного положения для правильной осанки у гимнастической стенки<br>Упражнения с гимнастическими палками.                                                                           |
|                                            | 11. | Осанка.                               | Принятие исходного положения для правильной осанки у гимнастической стенки<br>Упражнения с гимнастическими палками.                                                                           |
|                                            | 12. | Гимнастические палки.                 | Упражнения с гимнастическими палками.                                                                                                                                                         |
|                                            | 13. | Гимнастические палки.                 | Упражнения с гимнастическими палками.                                                                                                                                                         |
|                                            | 14. | Ползание.                             | Ползание на животе и на четвереньках по прямой.                                                                                                                                               |

|                      |     |                          |                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------|-----|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      |     |                          | Ползание на четвереньках в заданном направлении.                                                                                                                                                                           |
|                      | 15. | Ползание.                | Ползание на животе и на четвереньках по прямой. Ползание на четвереньках в заданном направлении.                                                                                                                           |
|                      | 16. | Подскоки.                | Подскоки на месте. Подскоки на мячах-фитболах. Прыжки в глубину (спрыгивание).                                                                                                                                             |
|                      | 17. | Подскоки.                | Подскоки на месте. Подскоки на мячах-фитболах. Прыжки в глубину (спрыгивание).                                                                                                                                             |
|                      | 18. | Прыжки.                  | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.                                                                                                                                                                                |
|                      | 19. | Прыжки.                  | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.                                                                                                                                                                                |
|                      | 20. | Ползание.                | Ползание на животе и на четвереньках по прямой. Ползание на четвереньках в заданном направлении.                                                                                                                           |
|                      | 21. | Ползание.                | Ползание на животе и на четвереньках по прямой. Ползание на четвереньках в заданном направлении.                                                                                                                           |
|                      | 22. | Подлезание, пролезание.  | Подлезание на четвереньках под дугой, рейкой. Пролезание в воротца, составленные из мягких модулей.                                                                                                                        |
|                      | 23. | Подлезание, пролезание.  | Подлезание на четвереньках под дугой, рейкой. Пролезание в воротца, составленные из мягких модулей.                                                                                                                        |
| Работа с предметами. | 24. | Упражнения с ленточками. | Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев; Выполнять простейшие дыхательные упражнения без сочетания с физическими упражнениями. Совершать мелкие точные координационные движения кистью, пальцами. |
|                      | 25. | Упражнения с ленточками. | Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев; Выполнять простейшие дыхательные упражнения без сочетания с физическими упражнениями. Совершать мелкие точные                                            |

|           |     |                          |                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------|-----|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |     |                          | координационные движения кистью, пальцами.                                                                                                                                                                                 |
|           | 26. | Упражнения с ленточками. | Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев; Выполнять простейшие дыхательные упражнения без сочетания с физическими упражнениями. Совершать мелкие точные координационные движения кистью, пальцами. |
|           | 27. | Упражнения с ленточками. | Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев; Выполнять простейшие дыхательные упражнения без сочетания с физическими упражнениями. Совершать мелкие точные координационные движения кистью, пальцами. |
|           | 28. | Ходьба.                  | Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за направляющим)                                                                                                                                                              |
|           | 29. | Ходьба.                  | Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за направляющим)                                                                                                                                                              |
|           | 30. | Работа с мячом.          | Броски и ловля большого мяча<br>Упражнения с мячами – ёжиками.                                                                                                                                                             |
|           | 31. | Работа с мячом.          | Броски и ловля большого мяча<br>Упражнения с мячами – ёжиками.                                                                                                                                                             |
|           | 32. | Работа с мешочками.      | Метание мешочков в горизонтальную цель                                                                                                                                                                                     |
|           | 33. | Работа с мешочками.      | Метание мешочков в горизонтальную цель                                                                                                                                                                                     |
|           | 34. | Работа с мешочками.      | Метание мешочков в горизонтальную цель                                                                                                                                                                                     |
| Итого: 34 |     |                          |                                                                                                                                                                                                                            |

#### Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал для занятий;
- Кегли;
- Обручи;
- Мешочки;
- Мячи волейбольные;
- Мячи баскетбольные;
- Малые мячи;
- Набивные мячи;
- Лассо;
- Коврики гимнастические;
- Маты гимнастические;
- Скакалки;
- Гимнастические скамейки;
- Велотренажер;
- Флажки;