

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

ПРИНЯТО Педагогическим советом Протокол № 1 от 29.08.2023г.	УТВЕРЖДЕНО Приказом № 77 от 29.08.2023г.
	Программа вступает в силу с «1» сентября 2023 г.

Программа коррекционного курса

«Двигательное развитие»

9 класс АООП, вариант 2

Иркутск 2023

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.

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. 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.

3. 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.

4. Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса «Двигательное развитие»

Личностные результаты в 9 классе

- 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.

5. 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 кверху». Игры с метанием, ловлей: «Метко в цель».

Раздел	Кол-во часов
Введение	1
«Дыхательные упражнения»	3
«Общеразвивающие упражнения»	4
«Упражнения на ориентировку в пространстве»	8
«Ритмико-гимнастические упражнения»	14
«Работа с предметами»	4
Итого: 34	

6. 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.	Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях

	3.	Дыхательные упражнения по подражанию.	Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях
	4.	Дыхательные упражнения по подражанию.	Изменение длительности дыхания.
Общеразвивающие упражнения.	5.	Упражнения для туловища.	Руки к плечам – повороты в правую, левую стороны; наклоны вперед – руки в стороны; из положения, лежа на спине – поднять обе ноги в угол, коснуться ногами предмета за головой; поочередно поднимать левую, правую ногу, согнутую в колене.
	6.	Упражнения для туловища.	Руки к плечам – повороты в правую, левую стороны; наклоны вперед – руки в стороны; из положения, лежа на спине – поднять обе ноги в угол, коснуться ногами предмета за головой; поочередно поднимать левую, правую ногу, согнутую в колене.
	7.	Для рук и плечевого пояса.	Разводить руки в стороны из положения – руки перед грудью; поднять руки вперед - вверх – сплетенными в «замок»; поднять и опустить кисти рук (вверх, вниз).
	8.	Упражнения для ног.	Не отрывая ноги от пола – переступать на месте; приседания все ниже и ниже - сохранять равновесие; переступать приставным шагом – в сторону, на пятку.
Упражнения на ориентировку в пространстве.	9.	Ходьба.	Ходьба по лестнице вверх и вниз попеременным шагом.
	10.	Ходьба.	Ходьба по лестнице вверх и вниз попеременным шагом.
	11.	Ходьба.	Ходьба в заданном направлении с различными предметами.

	12.	Ходьба.	Ходьба в заданном направлении с различными предметами.
	13.	Ходьба.	Ходьба по игровым дорожкам. Коррекция и развитие координации движений и равновесия
	14.	Ходьба.	Ходьба по заданной траектории. Коррекция и развитие координации движений и равновесия
	15.	Ходьба.	Ходьба с перешагиванием через препятствия. Коррекция и развитие координации движений и равновесия
	16.	Ходьба.	Ходьба по ограниченной поверхности. Коррекция и развитие координации движений и равновесия
Ритмико-гимнастические движения.	17.	Профилактика плоскостопия.	Стойка на носках, руки на пояс; шаг правой ногой вперед, подняться на носок переходом с пятки на переднюю часть стопы. Тоже с другой ноги. (Повторить 6-8 раз.)
	18.	Профилактика плоскостопия.	Стойка на носках, руки за голову. Шаг правой ногой на пятку, шаг левой ногой на пятку. Шаг правой ногой на носок, шаг левой ногой на носок. (Повторить 6-8 раз.)
	19.	Развитие координации.	Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)
	20.	Развитие координации.	Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки. (Повторить 8-10 раз.)
	21.	Развитие координации.	Ходьба по кругу диаметром 6-7 метров и змейкой (сначала 5-6 шагов по дуге влево, потом

			столько же вправо.) (Повторить 8-10 раз.)
	22.	Развитие координации.	Стоя на месте, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, с упором руками на гимнастическую лесенку. (Повторить 8-10 раз.)
	23.	Упражнения для мышц брюшного пресса.	Выполнение двигательных действий по образцу.
	24.	Упражнения для мышц брюшного пресса.	Выполнение двигательных действий по образцу.
	25.	Упражнения на скамейки.	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.
	26.	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата.	Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)
	27.	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата.	Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)
	28.	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата.	Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки. (Повторить 6-8 раз.)
	29.	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата.	Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) приземление на ту же ногу.
	30.	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата.	Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)
Работа с предметами.	31.	Упражнения с мячом.	Ловля мяча с поворотом на месте.
	32.	Упражнения с мячом.	Ловля мяча с поворотом на месте.
	33.	Эстафеты с применением скакалок, гимнастических палок.	Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
	34.	Эстафеты с применением скакалок, гимнастических палок.	Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
Итого: 34			

7. 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;