

**Областное государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Школа для детей с ограниченными возможностями здоровья №11»
г. Димитровграда**

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УМР

_____ И.Ш. Лютая

« 30 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГКОУ «Школа № 11» г.

Димитровграда

_____ С.Г. Скопцова

« 30 » августа 2024 г.

**Адаптированная рабочая программа коррекционного
курса «Двигательное развитие»
6 д класса (НОДА)
2024 - 2025 учебный год**

Учитель: Мазуренко О.А.

Рассмотрено на заседании школьного методического объединения

Протокол № _____ от « _____ » _____ 20__ г.

г. Димитровград
2024 г

Пояснительная записка

Адаптированная основная общеобразовательная программа по учебному предмету «Двигательное развитие» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1599.
3. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 №1026).
4. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся ОГКОУ «Школа №11» с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (5-9 класс).
5. Учебный план ОГКОУ «Школа № 11» на 2024-2025 учебный год.
6. Годовой календарный учебный график школы на 2024-2025 учебный год.

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

Задачи обучения:

1. Образовательные: освоение двигательных навыков и умений необходимых для нормальной жизнедеятельности, формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.
2. Развивающие: развитие двигательных качеств, игровой деятельности.
3. Коррекционные: исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.
4. Воспитательные: воспитание дружеских отношений между детьми, уверенности в своих силах.

Коррекционно-развивающие задачи:

- развитие зрительного восприятия и узнавания;
- развитие пространственных представлений и ориентации;
- развитие основных мыслительных операций;
- развитие крупной моторики и координации;
- обогащение словаря.

Сведения о категории обучающихся

Обучающийся имеет тяжёлые опорно-двигательные нарушения неврологического генеза и, как следствие, полную или почти полную зависимость от посторонней помощи в передвижении, самообслуживании и предметной деятельности. Большинство учащихся этой группы не могут самостоятельно удерживать своё тело в сидячем положении. Спастичность конечностей часто осложнена гиперкинезами. Процесс общения затруднен в связи с несформированностью языковых средств и речемоторных функций порождения экспрессивной речи. Степень умственной отсталости колеблется от выраженной до глубокой. Обучающийся данной группы с менее выраженным интеллектуальным недоразвитием имеет предпосылки для формирования представлений, умений и навыков, значимых для социальной адаптации. Так, у большинства учеников проявляется интерес к общению и взаимодействию, что позволяет обучать учеников пользоваться невербальными средствами коммуникации (жесты, мимика, графические

изображения и др.); наличие отдельных двигательных действий (захват, удержание предмета, контролируемые движения шеи и др.), создаёт предпосылки для обучения обучающегося выполнению доступных операций самообслуживания и предметно-практической деятельности. Обучение строится с учётом специфики развития ученика, а также в соответствии с типологическими особенностями развития обучающегося с тяжёлыми и множественными нарушениями.

Общая характеристика коррекционного курса «Двигательное развитие»

Коррекционный курс «Двигательное развитие» обеспечивает удовлетворение особых образовательных потребностей, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), необходимую коррекцию недостатков в психическом и физическом развитии и направлен на формирование полноценного восприятия окружающей действительности.

Коррекционный курс включает один раздел «Двигательное развитие» и содержит упражнения следующей направленности:

1. Коррекцию и формирование правильной осанки и плоскостопия.
2. Формирование и укрепление мышечного корсета.
3. Коррекцию и развитие сенсорной системы.
4. Развитие точности движений пространственной ориентировки.

В рабочей программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

Методы, формы обучения

Предусмотрены следующие **методы** работы на занятии:

- **словесные:** объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды и т.д.;
- **наглядные:** демонстрация сюжетных картинок, схем, непосредственный (опосредованный, замедленный) показ упражнений (действий);
- **практические:** выполнение физических упражнений с помощью учителя, с частичной помощью педагога, по образцу, по словесной инструкции.

Программа ориентирована на обязательный учёт индивидуально-психологических особенностей учащихся, при проведении занятий важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление. Процесс обучения носит развивающий характер и одновременно имеет коррекционную направленность. При обучении происходит развитие познавательной деятельности, речи, эмоционально-волевой сферы обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Интеграция содержания коррекционного курса с содержанием других предметов

Занятия по предмету «Двигательное развитие» помимо информационной нагрузки связаны непосредственно с жизнью ребенка, применением полученных знаний на практике. При изучении коррекционного курса широко используются межпредметные связи с учебными предметами: «Человек», «Адаптивная физическая культура», «Речь и альтернативная коммуникация», «Музыка и движение».

Место предмета в учебном плане

Рабочая программа по «Двигательному развитию» в соответствии с учебным планом образовательного учреждения на 2024-2025 учебный год рассчитана на 34 часа в год, из расчета 1 час в неделю.

Планируемые результаты освоения предмета «Адаптивная физкультура».

Возможные предметные результаты освоение АООП:

знать/понимать

- знать простейшие дыхательные упражнения;
- знать простейшие упражнения на формирование правильной осанки, упражнения для развития мелкой моторики рук;
- знать простейшие правила одной из выбранных спортивных игр;
- соблюдать правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием;
- соблюдать правила техники безопасности в процессе урока;
- корректировать осанку самостоятельно всеми изученными способами;
- выполнять элементы классического массажа в парах; упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника;
- осуществлять в положении лежа перекаты с живота на спину без помощи рук,
- метать мяч в горизонтальную цель;
- выполнять 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.

Содержание коррекционного курса

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:

- упражнения для развития мелкой моторики рук;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- комплекс упражнений дыхательной гимнастики;
- упражнения для развития координации;
- упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

Объем программного материала по коррекционным занятиям предполагает наращивание знаний и умений в сравнении с ранее полученными знаниями.

В разделы включены специально подобранные физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития:

- Упражнения в «вытяжении».
- Упражнения на растягивание мышц спины.
- Упражнения для развития мышц плечевого пояса и верхних конечностей.
- Упражнения с мячами: метание мяча в цель.
- Упражнения для укрепления мышц живота.
- Ловля и бросание мяча на уровне груди, колен, над головой.
- Упражнения для мышц туловища.
- Принятие заданных положений и поз.
- Выполнение упражнений с закрытыми глазами.
- Остановка движения с прекращением звучания музыки.

**Материально-техническое обеспечение коррекционного занятия
«Двигательное развитие» предполагает использование:**

1. шведская стенка;
2. ковровое покрытие;
3. настольный теннис;
4. скамейки гимнастические длиной 2,5 м;
5. мячи резиновые разных диаметров;
6. мячи мягкие набивные;
7. кегли;
8. обручи;
9. скакалки разной длины;
10. флажки, ленты;
11. мешочки с песком;
12. музыкальное сопровождение.

Тематическое планирование

№ Раздела	Наименование раздела, темы	Количество во часов	Обучающиеся должны знать и уметь
1	Коррекция и формирование правильной осанки	12	Выполнять инструкции; уметь двигаться в заданных направлениях.
2	Формирование и укрепление мышечного корсета	14	Сохранять устойчивое равновесие при прыжках; выполнять инструкции
3	Коррекция и развитие сенсорной системы	4	Уметь на слух воспринимать информацию и выполнять упражнения по сигналу учителя.
4	Развитие точности движений пространственной ориентировки	4	Сохранять устойчивое равновесие
Итого:		34	

Учебно – методическое обеспечение:

- Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003.
- Адаптивная физическая культура в школе : начальная школа /Автор-составитель О. Э. Аксенова ; под общей ред. С. П. Евсеева. – СПб.: изд-во СПбГАФК имени П.Ф. Лесгафта, 2003. - 240 с.
- Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта : методическое пособие. Изд. 2-е доп. – М. : Советский спорт, 2004. – 96 с
- Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Спб ЦДК. 2011.
- Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев, Б. Шляпин. – М.: ФиС, 1991. – 542 с.
- Нарзулаев, С. Б. Технология обучения лыжному спорту детей с ограниченными

- возможностями здоровья : учебно-методическое пособие / составители: С. Б. Нарзулаев Ю. Т. Ревякин, С. В. Семенова. - Томск : ТГПУ, 2008. – 55 с.
- Новичихина, Е.В. Особенности методики обучения подвижным играм незлышащих детей младшего школьного возраста // Адаптивная физическая культура. - 2006. - No 3. - С. 9 - 13.
- Программы для 1-4 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида под редакцией И.М. Бгажноковой, Издательство М., «Владос», 2011.
- Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / под ред. С. П. Евсева. – М. : Советский спорт, 2007
- Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002.

Шапкова, Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л. В. Шапкова; под ред. проф. С.П. Евсева. - М. : Советский спорт, 2001. – 152

Перспективное календарно-тематическое планирование по двигательному развитию в бд классе

Дата		№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
план	факт			
		1	Дыхательные упражнения в образном оформлении.	1
		2	Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет.	1
		3	Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях	1
		4	Изменение длительности дыхания.	1
		5	Дыхание при ходьбе с имитацией.	1
		6	Движение руками в исходных положениях	1
		7	Движение предплечий и кистей рук.	1
		8	Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.	1
		9	Движение плечами.	1
		10	Наклоны головой.	1
		11	Наклоны туловищем.	1
		12	Сгибание стопы.	1
		13	Упражнения на равновесие.	1
		14	Упражнения на равновесие.	1
		15	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1
		16	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1
		17	Корректирующие упражнения. Игра с мячом.	1
		18	Повороты на месте.	1
		19	Повороты на месте.	1
		20	Построение в круг по ориентиру.	1
		21	Игра «Птички» с обручем.	1
		22	Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир.	1
		23	Упражнения на равновесие.	1
		24	Упражнения на равновесие.	1
		25	Упражнения для укрепления мышц живота.	1
		26	Упражнения на ковриках.	1
		27	Упражнения на ковриках.	1
		28	Движение плечами.	1
		29	Наклоны головой.	1
		30	Наклоны туловищем.	1
		31	Дыхательные упражнения в образном оформлении.	1
		32	Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет.	1
		33	Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях	1
		34	Изменение длительности дыхания.	1