

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Общая характеристика коррекционного курса.....	4
3.	Описание места коррекционного курса в учебном плане	5
4.	Личностные и предметные результаты.....	6
5.	Содержание коррекционного курса	7
6.	Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.....	13

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по коррекционному курсу «Двигательное развитие» составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. N273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года №1599)
3. Адаптированная основная образовательная программа (вариант 2) общего образования детей с интеллектуальными нарушениями ГОКУ «СКШ № 33 г. Братска»
4. Учебный план ГОКУ «СКШ № 33 г. Братска»
5. Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ в ГОКУ «СКШ № 33 г. Братска»

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.

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

Основные задачи:

- мотивировать двигательную активность;
- развивать имеющиеся движения;
- расширять диапазон движений и профилактика возможных нарушений;

2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА.

Двигательное развитие занимает важное место в жизни ребенка с умеренной умственной отсталостью, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. Коррекционный курс «Двигательное развитие» включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

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 обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.

Важнейшим требованием проведения занятия по двигательному развитию является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических качеств, соблюдения гигиенических норм. При обучении учитывается неоднородность состава класса (группы) и осуществляется индивидуальный подход к обучающимся.

Используемые в обучении **технологии** основаны на постоянном эмоциональном взаимодействии учителя и обучающихся, вызывая у них обилие ассоциаций, связанных с их жизненным и чувственным опытом.

Игровые технологии

Личностно-ориентированных технологий

Технологии компенсирующего развития

Здоровьесберегающие технологии

При проведении занятий с обучающимися с интеллектуальными нарушениями применяются следующие **методы обучения**:

Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа.

Наглядные методы: показ, иллюстрация, демонстрация, наблюдение

Практические методы.

Формы организации образовательного процесса

В процессе занятий учитель использует различные виды деятельности: групповую, индивидуальную, соревновательную, игровую (дидактические, подвижные игры), конструктивную, элементарную трудовую деятельность.

3.ОПИСАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА МЕСТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Программа коррекционного курса «Двигательное развитие» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений, коррекционно – развивающую область учебного плана для обучающихся по АООП (вариант 2) ГОКУ «СКШ №33 г. Братска». «Двигательное развитие» в учебном плане в Федеральном компоненте государственного стандарта коррекционный курс обозначен как самостоятельный предмет, что подчеркивает его особое значение в системе образования детей с ТМНР. Занятия проводятся два раза в неделю, продолжительность занятий 35 минут 1 классе, 2-12 классах 40 минут, но при этом продолжительность специально организованного урока может определяться с учетом возраста и психофизического состояния обучающихся. В 1 классе 66 часов в год, 2-12 классах 68 часов в год

В учебном плане предмет представлен с 1 по 12 класс. Программа рассчитана на 12 лет обучения. Занятия проводятся как в индивидуальной, так и в групповой форме, исходя из индивидуальных особенностей и способностей обучающихся.

Общий объём нагрузки обучающихся определён требованиями стандарта.

двигательное развитие	Количество часов в неделю по классам											
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	10класс	11класс	12класс
	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся

Предметные результаты	Личностные результаты
<p style="text-align: center;">1-12 класс</p> <ul style="list-style-type: none"> - мотивация двигательной активности; - поддержка и развитие имеющихся движений; - расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений; - умение ориентироваться на плоскости и в пространстве; - умение выполнять инструкции учителя. - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; <ul style="list-style-type: none"> - формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью; - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. - овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами; физическим состоянием, величиной физических нагрузок; - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий; - доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; 	<p style="text-align: center;">1-12 класс</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание о частях тела; - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций; - социально – эмоционального участие в процессе общения и совместной деятельности; - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - формирование установка на безопасный, здоровый образ жизни; - владение навыками коммуникации;

	- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем.
--	--

5. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

Наименование разделов	Содержание учебного предмета
Физическая подготовка.	<p style="text-align: center;">Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами и без предметов.</p> <ul style="list-style-type: none"> • комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений; • комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами. <p style="text-align: center;">Овладение приемами правильного дыхания.</p> <ul style="list-style-type: none"> • дыхательные упражнения произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). • дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. • изменение вдоха и выдоха по инструкции учителя. • правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем. • дыхание в положении лежа. Грудное и диафрагмальное дыхание. • одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. • сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. • круговые движения кистью. • сгибание фаланг пальцев. • 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 из различных исходных положений. • движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). • движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. • поднятие головы в положении «лежа на животе». • наклоны туловища вперед, в стороны. • повороты туловища вправо (влево). • круговые движения прямыми руками вперед (назад); • наклоны туловища в сочетании с поворотами; • сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук; • 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

	<p>или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя);</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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»; • развитие мелкой моторики; • выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание; • 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); • сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине»; • вставание на колени из положения «сидя на пятках». • вставание на четвереньки. • стояние на коленях. • ходьба на коленях; • вставание из положения «стоя на коленях»; • выполнение движений плечами. • опора на предплечья, на кисти рук. • упражнения с мягкими модулями; • катание мяча; • 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); • переключивание мяча с одного места на другое; • упражнения на фитболах. • упражнения на диске «Здоровья». • упражнения для расслабления верхних и нижних конечностей. • упражнения с теннисными ракетками.
--	--

- упражнения для формирования мышечного корсета.
- упражнения для формирования правильной осанки;
- ритмические упражнения;
- упражнения в равновесии;
- лазание и перелазание;
- ползание на животе (на четвереньках);
- упражнения для укрепления мышц живота и спины;
- упражнения для профилактики плоскостопия;
- ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе);
- ходьба с преодолением препятствий;
- ходьба по начерченному на полу коридору шириной 20-30 см;
- ходьба на степе;
- ходьба на беговой дорожке;
- бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом);
- бег на беговой дорожке%
- 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);
- игровые упражнения и игры;
- ходьба по движущейся поверхности;
- упражнения на тренажерах;
- упражнения на велотренажёре;
- езда на велотренажёре.

Построения и перестроения.

- Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»).
- Развитие ориентировки в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы).

	<ul style="list-style-type: none"> • Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. • Выполнение организующих команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!». • Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. • Размыкание в шеренге, в колонне, на месте и в движении. • Повороты на месте в разные стороны, по ориентирам. • Передвижение правым, левым боком. <p style="text-align: center;"><i>Ползание, подлезание, лазание, перелезание</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • - Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным, в сторону приставными шагами. • - По наклонной гимнастической скамейке (угол 20° - 30°) с опорой на стопы и кисти рук. • - Пролезание сквозь гимнастические обручи, под дугами, в тоннель, под мягкими модулями и различными предметами. • - Ползание на четвереньках. • - Ползание на животе, на четвереньках. • - Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. • - Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево). • - Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет гимнастической стенке. • - Перелезание через препятствия. • ползание по гимнастической скамейке различными способами <p style="text-align: center;"><i>Равновесие.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. • стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук. • стояние и ходьба на гимнастической скамейке на коленях. • ходьба с высоким подниманием колен.
Коррекционные подвижные игры.	<p>Подвижные игры.</p> <ul style="list-style-type: none"> • подвижные игры малой интенсивности, • подвижные игры средней интенсивности.

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• подвижные игры и игровые упражнения на развитие тонкой моторики.• подвижные игры на развитие навыков общения.• подвижные игры на развитие внимания, быстроты, ловкости и координации.• подвижные игры и игровые упражнения на развитие памяти.• подвижные игры с метанием, прыжками, на ориентирование в пространстве.• сюжетные подвижные игры.• игры – эстафеты.• игровые упражнения. |
|--|--|

6. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Спортивное оборудование.

- Беговая дорожка.
- Велотренажёр.
- Перекладина гимнастическая (пристеночная).
- Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2 м).
- Стенка гимнастическая шведская
- Степ платформа (Степпер).
- Щиты с баскетбольные кольца.

2. Спортивный инвентарь.

- Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, массажные, резиновые разных размеров, футболы.
- Канат для перетягивания.
- Конус.
- Палки эстафетные.
- Палки гимнастические.
- Скакалки.
- Маты гимнастические.
- Кегли, кубы и кирпичи деревянные, из полимерных материалов.
- Обручи разных цветов и размеров.
- Мешочки с наполнителем малые (масса 150-200 г).
- Дорожка-змейка из каната (длина 2,0 м, диаметр каната 6 см).
- Дорожки с различным покрытием.
- Набор для бадминтона.
- Набор для тенниса.
- Флажки: разметочные с опорой, стартовые.

- Рулетка измерительная.
- Модули тканевые.
- Бубны.
- Сетка волейбольная.
- Кольцеброс.
- Ракетки.
- Мягкие модули.
- Дидактический материал.
- Игрушки мелкие пластмассовые (рыбки, шарики, лягушки) с магнитами.
- Гантели.
- Игрушки мелкие резиновые, пластмассовые.
- Игрушки музыкальные.
- Игрушки сборно-разборные: пирамидки с одинаковыми и разными кольцами, брусками разных размеров, одного цвета и разноцветные и др.
- Картинки с изображением различных предметов и игрушек.
- Ленточки разных цветов и размеров.
- Коврику гимнастические.
- Аптечка.
- Секундомер.
- Нестандартное оборудование (дуги, мишени и т.д.).