

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

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

**Программа коррекционного курса**

**«Двигательное развитие»**

**7 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 7 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
«Упражнения на ориентировку в пространстве»	4
«Ритмико-гимнастические упражнения»	22
«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.
Упражнения на ориентировку в пространстве.	5.	Круг.	Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир.
	6.	Круг.	Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир.
	7.	Круг.	Построение в круг по ориентиру.
	8.	Круг.	Построение в круг по ориентиру.
Ритмико-гимнастические движения.	9.	Упражнения для профилактики плоскостопия у гимнастической стенки.	Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя.
	10.	Упражнения для профилактики плоскостопия у гимнастической стенки.	Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя.
	11.	Упражнения для профилактики плоскостопия у гимнастической стенки.	Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя.
	12.	Упражнения для профилактики плоскостопия у гимнастической стенки.	Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя.
	13.	Растяжка.	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи фитболов, больших мячей.
	14.	Растяжка.	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи фитболов, больших мячей.
	15.	Растяжка.	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности

		позвоночника и суставов при помощи фитболов, больших мячей.
16.	Растяжка.	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи фитболов, больших мячей.
17.	Осанка.	Принятие исходного положения для правильной осанки у гимнастической стенки Упражнения с гимнастическими палками.
18.	Осанка.	Принятие исходного положения для правильной осанки у гимнастической стенки Упражнения с гимнастическими палками.
19.	Гимнастические палки.	Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Вот так позы».
20.	Гимнастические палки.	Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Вот так позы».
21.	Упражнения для мышц брюшного пресса.	Выполнение двигательных действий по образцу.
22.	Упражнения для мышц брюшного пресса.	Выполнение двигательных действий по образцу.
23.	Упражнения для мышц брюшного пресса.	Выполнение двигательных действий по образцу.
24.	Упражнения для мышц брюшного пресса.	Выполнение двигательных действий по образцу.
25.	Прыжки.	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
26.	Прыжки.	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
27.	Ползание.	Ползание на животе и на четвереньках по прямой. Ползание на четвереньках в заданном направлении.
28.	Ползание.	Ползание на животе и на четвереньках по прямой. Ползание на четвереньках в заданном направлении.

	29.	Упражнения на скамейки.	Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах.
	30.	Упражнения на скамейки.	Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах.
Работа с предметами.	31.	Упражнения с гантелями.	Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
	32.	Упражнения с гантелями.	Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
	33.	Упражнения с гантелями.	Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
	34.	Упражнения с гантелями.	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;