

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Администрация МО "Эхирит-Булагатский район"

МОУ Захальская СОШ

РАССМОТРЕНО

на МО учителей

физической культуры,
музыки, ОБЖ, технологии,
ИЗО и ДО.

Протокол №1

от «28» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором школы

Приказ № 65/5

от «28» 08 2023 г.

Рудовой О.С.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Коррекционного курса «Двигательное развитие»

для обучающихся 1-9 классов

с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант2)

2023- 2024 учебный год.

п. Свєрдлово

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. У большинства обучающихся 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.

Целью программы является работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

Задачи:

- 1) мотивация двигательной активности;
- 2) поддержка и развитие имеющихся движений;
- 3) расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
- 4) освоение новых способов передвижения (включая передвижение с помощью технических средств реабилитации).

Основные задачи: 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. Целенаправленное развитие движений на специально организованных занятиях, которые проводятся инструкторами лечебной физкультуры и (или) учителями адаптивной физкультуры.

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 обучающегося самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, способствует развитию познавательных процессов.

Техническое оснащение курса включает: технические средства реабилитации (например, кресла-коляски, ходунки, вертикализаторы); средства для фиксации ног, груди, таза; мягкие формы и приспособления для придания положения лежа, сидя, стоя; ограничители; автомобильные кресла; гимнастические мячи различного диаметра, гамак, тележки, коврики, специальный велосипед, тренажеры, подъемники.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2, коррекционный курс рассчитан на 34 часов в год, т.е. 1 часа в неделю (33 учебных недели).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 или животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине или животе, стоя или сидя), "круговые" движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки). Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, "круговые". Выполнение движений пальцами рук: сгибание или разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак и разгибание. Выполнение движений плечами.

Опора на предплечья, на кисти рук. 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). 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). Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках). Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения "лежа на спине".

Вставание на колени из положения "сидя на пятках". Стояние на коленях. Ходьба на коленях. Вставание из положения "стоя на коленях". Стояние с опорой (например, вертикализатор, костыли, трость), без опоры. Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад. 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 на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе). Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом). 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).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЕ

Количество часов

	1-2 класс	3-4 класс	5-6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Коррекция и формирование правильной осанки	13	10	9	7	7	7
Формирование и укрепление мышечного корсета	6	7	7	7	7	7
Коррекция и развитие сенсорной системы	9	8	9	8	8	8
Развитие точности движений пространственной ориентировки	5	8	8	11	11	11
Итого	33	33	33	33	33	33

Поурочное планирование

№	Тема	Кол- во часов	Дата проведения
1-2 класс			
1	Построение в колонну по одному с помощью учителя	1	
2	Выполнение движений по командам с учителем «Встать!», «Пошли!», «Остановились!»	1	
3	Ходьба группой (без построения в колонну)	1	
4	Разучивание основных положений рук, ног, туловища, головы	1	
5	Упражнения у гимнастической стенки (движения головы, рук, ног, приседания, скольжение спиной по стенке), смешанные висы	1	
6	Знакомство с движениями, имитирующими ходьбу и бег животных	1	
7	Упражнения для укрепления мышц живота и спины из различных и.п.	1	
8	Упражнения для укрепления мышц бёдер, ног и рук	1	
9	Упражнения с предметами и без них	1	
10	Игра: «Дунем раз...»	1	
11	Упражнение для правильного дыхания с использованием звуковой гимнастики	1	
12	Разучивание игр на совершенствование сенсорного развития	1	
13	Знакомство с ходьбой по гимнастической скамейке с различными положениями рук (в стороны, за голову, на пояс, вверх, вперёд, к плечам)	1	
14	Упражнения с предметами на голове (мешочек с песком, кубик и т.д.) стоя у стены, в движении, под музыку	1	
15	Обучение специальным упражнениям в вытяжении и самовытяжении	1	
16	Подвижные игры на сохранение правильной осанки: «Море волнуется», «Совушка - Сова»	1	
17	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи фитболов, больших мячей	1	
18	Комплекс упражнений с малым мячом для профилактики миопии	1	
19	Ходьба по различным предметам, передвижение боком		
20	Игры: «Летающие носочки», «Зоопарк», «Собери шишки».		

21	Вперед, сзади, рядом.		
22	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника.	1	
23	Упражнения на ребристых досках, гимнастических палках, ортопедических ковриках.	1	
24	Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за преподавателем)	1	
25	Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за направляющим)	1	
26	Упражнение «Змея», «Ящерица», «Кошка»	1	
27	Ходьба по залу.	1	
28	Ходьбой по залу и линиям.	1	
29	Ходьба по кругу с чередованием на пятках и носках.	1	
30	Ходьбой по залу по «следам» с обходом кеглей и т.д.	1	
31	Ходьба приставным шагом.	1	
32	Ходьба с подниманием бедра.	1	
33	Ходьба на носках с закрытыми глазами.	1	
3-4 класс			
1	Упражнение «Аист»	1	
2	Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за преподавателем)	1	
3	Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за направляющим)	1	
4	Упражнение «Птичка», «Веточка»	1	
5	Упражнения с мячами – ёжиками.	1	
6	Упражнения с малыми мячами	1	
7	Упражнения с гимнастической палкой.	1	
8	Упражнения с ленточками.	1	
9	Упражнение с кольцами.	1	
10	Упражнения с верёвочкой (узелок одной рукой, бантик и узелок, плетёнка).	1	
11	Построения, перестроения		
12	Движение руками в различных исходных положениях		
13	Профилактика и коррекция навыка правильной ходьбы		
14	ОРУ с массажными мячами. Эстафеты с ходьбой		
15	Захват предметов		
16	ОРУ с ленточками. Упражнения для мышц брюшного пресса.		
17	Формирование навыка правильной осанки.		
18	Метание мешочков в горизонтальную цель		

19			
20	Профилактика и развитие внимания		
21	Броски и ловля большого мяча		
22	Упражнения в равновесии		
23	Перекачивание мячей		
24	Дыхательные упражнения по подражанию		
25	ОРУ для укрепления мышц спины		
26	Прыжки на двух ногах		
27	Подражательные упражнения (движения животных)		
28	ОРУ с малыми мячами.		
29	Профилактика и коррекция плоскостопия		
30	Коррекция мелкой моторики рук		
31	Переноска предметов		
32	Пролезание и подлезание под препятствием		
33	Коррекция правильного дыхания		

5-6 класс

1	Укрепление мышечного корсета		
2	ОРУ со скакалкой		
3	ОРУ с флажками		
4	Упражнения с обручем		
5	Профилактика и коррекция плоскостопия		
6	ОРУ с фитболами		
7	Формирование навыка правильной осанки		
8	Прыжки		
9	Передача предметов		
10	Броски и ловля мяча на разную высоту		
11	Самомассаж рук, головы, ног, живота		
12	Упражнения для мышц ног		
13	Упражнения у гимнастической стенки		
14	Броски и ловля мяча в парах		
15	Подражательные упражнения (движения животных)		
16	Упражнения в равновесии		
17	Метание малого мяча в вертикальную цель		
18	Упражнения с кеглями. Лазания по г/стенке		
19	ОРУ с теннисными мячами		
20	Профилактика и коррекция плоскостопия		
21	Коррекция мелкой моторики рук		
22	Тестирование		

23	Построения, перестроения		
24	Тестирование		
25	ОРУ без предмета		
26	Основные положения и движения		
27	Захват предметов		
28	Броски и ловля большого мяча		
29	Упражнения с массажными мячами		
30	Имитационные упражнения		
31	ОРУ с кубиками		

32	Упражнения на гимнастической скамейке.		
33	Коррекция и развитие мелкой моторики		
7 класс			
1	Равновесие		
2	Перекатывание мяча		
3	Формирование навыка правильной осанки		
4	Эстафеты с ходьбой		
5	Передача мяча в парах		
6	Метание в горизонтальную цель		
7	Лазанье и перелезание		
8	Упражнения с гимнастической палкой		
9	Дыхательные упражнения		
10	Упражнения с кеглями		
11	Прыжки на месте на двух ногах, поочередно на одной ноге.		
12	ОРУ с теннисными мячами		
13	Переноска предметов		
14	Преодоление простейших препятствий		
15	Метание мяча в вертикальную цель		
16	ОРУ с футболами		
17	Пролезание сквозь предметы		
18	ОРУ со скакалкой		
19	Передача и перекаты мяча		
20	ОРУ с ленточками		
21	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук		
22	Броски и ловля мяча		
23	Упражнения на развитие равновесия		
24	Формирование и укрепление мышечного корсета		
25	Прыжки		
26	Профилактика и коррекция плоскостопия		
27	Упражнения на гимнастической стенке		
28	Упражнения с обручами		
29	Имитационно-подражательные движения		
30	Спрыгивание с высоты до 50 см		
31	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур		
32	Бег с различной скоростью		
33	Броски и ловля мяча в парах		
8 класс			
1	Передвижение по гимнастической стенке в сторону приставными шагами		
2	Равновесие		
3	Метание малого мяча в вертикальную цель		
4	Подбрасывание мяча вверх и ловля его		
5	Броски малого мяча в стену		
6	Передача мяча в колонне		
7	Подлезание под препятствие высотой 40-50 см, лежа на животе.		
8	Коррекция ходьбы		

9	Коррекция бега		
10	Эстафеты с ходьбой		
11	Тестирование		

12	Дыхательные упражнения в образном оформлении.		
13	Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет.		
14	Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях		
15	Изменение длительности дыхания.		
16	Дыхание при ходьбе с имитацией.		
17	Движение руками в исходных положениях		
18	Движение предплечий и кистей рук.		
19	Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.		
20	Движение плечами.		
21	Наклоны головой.		
22	Наклоны туловищем.		
23	Сгибание стопы.		
24	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).		
25	Упражнения на равновесие.		
26	Упражнения для укрепления мышц туловища.		
27	Корригирующие упражнения. Игра с мячом.		
28	Прыжок в длину с места в ориентир.		
29	Повороты на месте.		
30	Построение в круг по ориентир.		
31	Игра «Птички» с обручем.		
32	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами.		
33	Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир.		

9 класс

1	Упражнения на равновесие.		
2	Упражнения для укрепления мышц живота.		
3	Вис на гимнастической стенке с подниманием ног под 90 градусов. Игра «Выше земли».		
4	Планка (упражнения на пресс).		
5	Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах.		
6	Упражнения на ковриках.		
7	Упражнения в висе спиной к стене.		
8	Упражнения с мячом.		
9	Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет»		
10	Ходьба по дорожке. (змейка)		
11	Ходьба на носках, на пятках.		
12	Игра «Передай мяч»		

13	Катание гимнастических палок.		
14	Общие развивающие упражнения для ног.		
15	Упражнения для профилактики плоскостопия у гимнастической стенки.		
16	Упражнения на гимнастических ковриках.		
17	Катание ногами мячей.		
18	Упражнения с «парашутом».		
19	Ловля мяча после хлопка над головой.		
20	Упражнения с большим мячом.		
21	Игра под музыку «Птички»		
22	Ловля мяча после отскока от пола двумя руками, одной.		
23	Упражнения с обручем в паре.		
24	Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Вот так позы».		
25	Игра «По кочкам»		
26	Упражнения с обручем и без него. Игра «Проскачи через круг».		
27	Упражнения для мышц брюшного пресса.		
28	Ловля мяча с поворотом на месте.		
29	Упражнения с гантелями.		
30	Самомассаж рук, головы, ног. Игра «Ну-ка отними».		
31	Ходьба с мешочками песка на голове.		
32	Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Поймай мяч».		
33	Подъем предметов различной величины.		

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

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.

Учебно-методический комплекс:

- Программы специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта, 1 – 4 классы» - г. С.-Петербург, «Образование»
- Физическая культура в специальном образовании. А.А. Дмитриев, Москва. Академия.
- Физическая культура в специальном образовании. Е.С. Черник, Москва. Просвещение.

