

*Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа № 4 г. Иркутска»*

<b>«Рассмотрено»</b> Руководитель М.О. В.В.Нирконен Протокол № <u>1</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> 20 <u>23</u> г.	<b>«Согласовано»</b> Заместитель директора школы по УР ГОКУ СКШ № 4 г. Иркутска <u>Полоскова</u> Н.С. Полоскова « <u>31</u> » <u>08</u> 20 <u>23</u> г.	<b>«Утверждаю»</b> Директор ГОКУ СКШ № 4 г. Иркутска <u>Анучин</u> И.В. Анучин Приказ № <u>1011</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> 20 <u>23</u> г.
--	--	---



**Рабочая программа по внеурочной деятельности**

*«Двигательное развитие»*

*(наименование учебного предмета / курса)*

---

для обучающихся с умеренной умственной отсталостью, 6 «А» класс

*(степень образования / класс)*

---

на 2023-2024 уч. год.

*(срок реализации программы)*

Программу составила: Крикун С.Е.

*(Ф.И.О. учителя)*

Иркутск

2023 г

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа коррекционного курса «Двигательное развитие» разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

**Цель рабочей программы:** повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

### Основные задачи:

1. *Образовательные:* развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.
2. *Воспитательные:* общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.
3. *Коррекционно-компенсаторные:* преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.
4. *Лечебно-оздоровительные и профилактические:* сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).
5. *Развивающие:* повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

## 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 умеренной умственной отсталостью имеется нарушение произвольной организации двигательной активности, значительно ограничивающее возможности самостоятельной деятельности обучающихся. Поэтому работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков является целью индивидуальных форм работы.

Курс «Двигательное развитие» составлен с учетом основных педагогических принципов работы с детьми, имеющих нарушения в развитии:

1. Принцип диагностирования (с учетом сопутствующих заболеваний и вторичных нарушений, медицинских показаний и противопоказаний).
2. Принцип индивидуального подхода (индивидуальная работа с ребенком с учетом его индивидуальных особенностей, возможностей и сопутствующих заболеваний)
3. Принцип коррекционно-развивающей направленности педагогических воздействий (педагогические воздействия направлены на коррекцию сопутствующих заболеваний и активное развитие познавательной деятельности, речи)
4. Принцип учета возрастных особенностей (ориентирован на «зону ближайшего развития» как на зону потенциальных возможностей)
5. Принцип адекватности педагогических возможностей (постановка коррекционных задач, выбор методов и средств методических приемов соответствующих функциональному состоянию ребенка и его особенностей)
6. Принцип оптимальности педагогических воздействий (нагрузка не превышает допустимые величины и соответствует оптимальным реакциям организма).
7. Принцип вариативности педагогических воздействий

### **3. Описание места коррекционного курса в учебном плане**

Программа коррекционного курса «Двигательное развитие» рассчитана в 6 классе на 1 часа неделю, 34 учебных недели. В системе предметов «Двигательное развитие» входит в коррекционно-развивающую часть учебного плана

Четверть	Кол-во часов
1 четверть	8 ч.
2 четверть	8 ч.
3 четверть	11 ч.
4 четверть	8 ч.
	35 ч.

#### 4. Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса

##### **Личностные результаты:**

1. Добросовестное отношение к делу, инициативность, любознательность,
2. Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
3. Бережное отношение к своему здоровью;
4. Проявление толерантности, уважительного отношения к иному мнению.

К концу 5 класса обучающийся получит возможность научиться:

##### **Предметные результаты:**

*Знать:*

- правила техники безопасности на занятиях;
- рапорт дежурного;
- строевые команды;
- понятия: интервал, дистанция.

*Уметь:*

- выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- соблюдать дистанцию при построении в шеренгу и колонну;
- ходить в различном темпе, выполнять бег с низкого и высокого старта;
- бежать в медленном темпе до 2 мин;
- мягко приземлится при прыжках в высоту и в длину;
- метать теннисный мяч на дальность и в цель;
- ловить мяч, выполнять передачу от груди.

##### **Базовые учебные действия:**

1. *Регулятивные:*

- умение проговаривать последовательность действий;
- умение совместно с учителем и другими учениками давать оценку действию;
- умение работать по предложенному учителем плану;
- организующие умения: вовремя приходить на занятие, организованно входить, знать и выполнять правила внутреннего распорядка, санитарно-гигиенические требования,

- умение соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем,
- умение формулировать совместно с учителем задание.

### 2. *Познавательные:*

- умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- умение анализировать, сравнивать, группировать различные материалы, инструменты;

### 3. *Коммуникативные:*

- умение осуществлять совместную деятельность;
- умение участвовать в работе группы, распределять обязанности, договариваться друг с другом.
- умение сотрудничать и оказывать взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строить свое общение со сверстниками и взрослыми, умение слушать и понимать речь других;
- умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.

## 5. Содержание учебного предмета.

### *Общеразвивающие и корригирующие упражнения*

Обучение основным движениям:

- Голова (повороты, наклоны, вращения);
- Руки (сгибание/разгибание, отведение/приведение);
- Туловище (сгибание/разгибание, вращения);
- Ноги (сгибание/разгибание, отведение/приведение). ОРУ на месте, в движении. ОРУ с предметами (гимнастические палки, кубики, малые мячи).

Работа с инвентарем и оборудованием:

- Кубики;
- Мячи/малые мячи;
- Гимнастическая скакалка;
- Гимнастическая скамья, стенка.

Упражнения на координацию движений.

Строевые упражнения.

### *Прикладные упражнения*

Ходьба:

- По линии;
- По кругу;
- По ориентирам;
- На носках/на пятках;
- В различном темпе по команде учителя.

Бег:

- За учителем в медленном темпе;
- Интервальный бег;
- Перебежки по одному/парами.

Прыжки:

- На одной/двух ногах;
- Через предметы разной высоты;
- Прыжки по линии;
- С высоты с приземлением на гимнастические маты.

Лазание. Ползание.

### *Подвижные игры*

«Море волнуется», «Совушка-сова», «День и ночь», «У медведя во бору», «Ищи», «Так можно, так нельзя», «Светофор», «Слушай сигнал», «Фигуры», «Волк и овцы», «Ручеек».

## 1. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся

№	Тема урока	Кол-во часов		Основные виды деятельности обучающихся
<b>I четверть 8 ч.</b>				
1	Выполнение движений головой: наклоны, повороты.	1		Знать какие части тела соприкасаются со стеной при правильной осанке; Выполнять правильное положение осанки у гимнастической стенки; Выполнять правильно имитационные упражнения; Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев; Выполнять простейшие упражнения в вытяжении; Знать названия и правила изучаемых игр, уметь играть, соблюдая правила.
2	Упражнения у гимнастической стенке.	1		
3	Движение: ходьба и бег	1		
4	Упражнения для укрепления мышц живота и спины из различных И.П.	1		
5	Упражнения для укрепления тазового пояса, бёдер, ног и рук	1		
6	Упражнения с предметами и без них.	1		
7	Игра: «День и ночь»	1		
8	Упражнение для правильного дыхания с использованием звуковой гимнастики.	1		
<b>II четверть 8 ч</b>				
9	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук	1		Знать какие части тела соприкасаются со стеной при правильной осанке; Выполнять правильное положение осанки у гимнастической стенки; Выполнять правильно имитационные упражнения;
10	Упражнения с предметами на голове стоя у стены.	1		

11	Подвижные игры на сохранение правильной осанки: «Море волнуется», «Совушка-сова»	1		Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев; Выполнять простейшие упражнения в вытяжении; Знать названия и правила изучаемых игр, уметь играть, соблюдая правила.
12	Ходьба на носках, пятках высоко поднимая бедро.	1		Выполнять ходьбу боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке; Уметь свободно ориентироваться в частях тела. Выполнять повороты на месте (направо, налево).
13	Обучения комплекса упражнения с малым мячом.	1		
14	Ходьба по ребристой доске, передвижение боком	1		
15	Игры: «День и ночь», «У медведя во бору»	1		
16	Право, лево. Направо,налево	1		
<b>III четверть 11 ч.</b>				
17	Вставание на четвереньки. Ползание на животе.	1		Выполнять простейшие упражнения в вытяжении; Знать названия и правила изучаемых игр, уметь играть, соблюдая правила
18	Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе.	1		Выполнять правильное положение осанки при выполнении упражнений; Выполнять правильно имитационные упражнения.
19	Ходьба по залу.	1		Выполнять ходьбу боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке; Уметь свободно ориентироваться в частях тела. Выполнять повороты на месте (направо, налево). Выполнять правильно имитационные упражнения; Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев
22,21	Ходьбой по залу и линиям. Бросание мяча двумя руками	2		
22,23	Ходьба по кругу с чередованием на пятках и носках	1		
24	Ходьбой по залу по «следам» с обходом кеглей и т.д	1		
25	Ходьба приставным шагом.	1		
26	Ходьба с подниманием бедра	1		
27	Ходьба на носках с закрытыми глазами.	1		
<b>IV четверть 8 ч</b>				
28	Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе	1		Выполнять правильное положение осанки у гимнастической стенки; Выполнять правильно имитационные упражнения; Выполнять простейшие
29	Ходьба по ровной горизонтальной поверхности	1		



				упражнения для развития кисти рук и пальцев; Выполнять простейшие упражнения в вытяжении; Знать названия и правила изучаемых игр, уметь играть, соблюдая правила.
30	Упражнения со скакалками.	1		Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев; Выполнять простейшие дыхательные упражнения без сочетания с физическими упражнениями. Совершать мелкие точные координационные движения кистью, пальцами
31	Упражнения с мячами – ёжиками.	1		
32	Упражнения с различными малыми мячами	1		
33	Упражнения с гимнастической палкой.	1		
34	Упражнения с ленточками.	1		
35	Упражнение с обручами.	1		

### 7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

- Персональный компьютер;
- Мультимедийный проектор (по возможности);
- Сканер, принтер.
- Аудиодинамик

- Аудио записи «Музыка для массажа», «Музыка для души»

Оборудование:

1. Спортивный зал;
2. Коврики (для упражнений сидя и лежа);
3. Гимнастические стенки;
4. Мячи: для тенниса, большие резиновые;
5. Обручи;
6. Скакалки;
7. Секундомер

СОГЛАСОВАНО:  
Зам.директора по УР  
Полоскова Н.С. \_\_\_\_\_

### Лист коррекции

№ п/п	Тема урока	Дата		Причина	Согласование с заместителем директора по УР
		план	факт		

