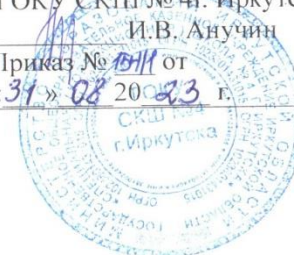


| | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------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



Рабочая программа по внеурочной деятельности

*«Двигательное развитие»
(наименование коррекционного курса)*

для обучающихся с умеренной умственной отсталостью, 5 «И» класс
(степень образования / класс)

на 2023-2024 уч. год.
(срок реализации программы)

Программу составила: Льгова Л.Г.
(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) (Вариант 2) государственного общеобразовательного казенного учреждения Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа № 4 г. Иркутска»

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

Рабочая программа коррекционного курса «Двигательное развитие» рассчитана в 5 классе на 1 час в неделю. Коррекционный курс «Двигательное развитие» включен в коррекционно-развивающую часть учебного плана организации.

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

| № п/п | Раздел | Содержание раздела |
|-------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 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. |
| 2 | 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. |
| 3 | 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». |

6. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся

| № | Тема | Количество часов | Календарные сроки | Основные виды деятельности обучающихся |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I четверть 8 ч. | | | | |
| 1 | Формирование знаний о положении тела при правильной осанке. Разучивание основных положений рук, ног, туловища, головы. | 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 | Выполнение движений головой: наклоны, повороты. | 1 | | |
| 3 | Упражнения у гимнастической стенки (движения головы, рук, ног, приседания, скольжение спиной по стенке) | 1 | | |
| 4 | Движение: ходьба и бег | 1 | | |
| 5 | Упражнения для укрепления мышц живота и спины из различных И.П. | 1 | | |
| 6 | Упражнения для укрепления мышц глаз. укрепления тазового пояса, бёдер, ног и рук | 1 | | |
| 7 | Упражнения с предметами и без них. | 1 | | |
| 8 | Игра: «День и ночь» | 1 | | |
| II четверть 8 ч | | | | |
| 9 | Упражнение для правильного дыхания с использованием звуковой гимнастики. | 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. |
| 10 | Знакомство с ходьбой по гимнастической скамейке с различными положениями рук (в стороны, за голову, на пояс, вверх, вперёд, к плечам) | 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 |
| 11 | Упражнения с предметами на голове (мешочек с песком, кубик и т. д) стоя у стены, | 1 | | |

| | | | | |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | в движении, под музыку. | | | правила изучаемых игр, уметь играть, соблюдая правила. |
| 12 | Обучение специальным упражнениям в вытяжении и самовытяжении. | 1 | | |
| 13 | Подвижные игры на сохранение правильной осанки: «Море волнуется», «Совушка-сова» | | | |
| 14 | Обучения комплекса упражнения с малым мячом для профилактики миопии. | 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). |
| 15 | Ходьба по ребристой доске, передвижение боком | 1 | | |
| 16 | Право, лево. Направо, налево | 1 | | |
| III четверть 11 ч. | | | | |
| 17 | Впереди, сзади, рядом. | 1 | | Выполнять движения с поворотом право, лево. Направо, налево. Находить предметы впереди, сзади, рядом |
| 18 | Вставание на четвереньки. Ползание на животе. | 1 | | Выполнять простейшие упражнения в вытяжении; Знать названия и правила изучаемых игр, уметь играть, соблюдая правила |
| 19 | Опора на предплечья, на кисти рук. Выполнение движений плечами | 1 | | Знать какие части тела соприкасаются со стеной при правильной осанке; Выполнять правильное положение осанки у гимнастической стенки; Выполнять правильно имитационные упражнения; Выполнять простейшие 38 упражнения для развития кисти рук и пальцев; |
| 20 | Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за направляющим) | 1 | | |
| 21 | Упражнение «Змея», «Ящерица», «Кошка» | 1 | | |
| 22 | 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 |
| 23 | Ходьбой по залу и линиям. Бросание мяча двумя руками | 1 | | |
| 24 | Ходьба с подниманием бедра | 1 | | |
| 25 | Ходьба на носках с закрытыми глазами. | 1 | | Выполнять ходьбу с подниманием бедра, на носках с закрытыми глазами |
| 26 | Упражнение «Птичка», «Веточка» | 1 | | Знать названия и правила изучаемых игр, уметь играть, соблюдая правила |
| 27 | Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе | 1 | | Знать какие части тела соприкасаются со стеной при |

| | | | | |
|------------------------|---------------------------------------------|---|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | (за преподавателем) | | | 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 |
| IV четверть 8 ч | | | | |
| 28 | Ходьба по ровной горизонтальной поверхности | 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. |
| 29 | Упражнения со скакалками. | 1 | | |
| 30 | Упражнения с мячами – ёжиками. | 1 | | Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев; Выполнять простейшие дыхательные упражнения без сочетания с физическими упражнениями. Совершать мелкой точные координационные движения кистью, пальцами |
| 31 | Упражнения с различными малыми мячами | 1 | | |
| 32 | Упражнения с гимнастической палкой. | 1 | | |
| 33 | Упражнения с ленточками. | 1 | | |
| 34 | Упражнение с обручами. | 1 | | |
| 35 | Упражнения с различными малыми мячами | | | |

7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

- С. С. Зиянгиярова «Программно- методическое обеспечение 3-го урока физической культуры (ЛФК) для учащихся 1 – 5 классов «Специальной (коррекционной) общеобразовательной школы – интерната 8 вида». – П.,:КЦФКиЗ, 2010 – 66с.

- Журналы «Здоровье детей»

- Шмаков С. А. «Игры, развивающие психические качества личности школьника: Методическое пособие. – М.:ЦГЛ, 2004

- Ковалько В. И. «Здоровье сберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы. М.: «ВАКО, 2004. - «Методика занятий по лечебной физкультуре в коррекционной школе» Селезнёва Л. И., учитель ЛФК государственного специального (коррекционного) образовательного учреждения школы № 9 г. Новороссийска

- 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 | | |
| | | | | | |
| | | | | | |