

Казенное общеобразовательное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Нижневартовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №2»

«Рассмотрено» на заседании ПС
Протокол от «30» 082024 № 1

«Согласовано»
Заместитель директора по УР

О.В.Александрова

«Утверждаю»
Директор КОУ «НВШООВЗ№2»

А.А. Кирбенёва

Приказ от «02» 09 2024 г. № 286/1

Приложение к АООП Вариант 2

Рабочая программа
по коррекционно-развивающему курсу
«Двигательное развитие»
11 «Б» класс
2024 - 2025 уч. год

Учитель
Кашина Эльмира Адгамовна.

Пояснительная записка

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Приказа №1599 от 19.12.2014 г. Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
2. Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью, с тяжёлыми множественными нарушениями развития (ТМНР) 1-12 классов, утверждённая приказом от 27.03.2023г. №61/1 «Об утверждении адаптированных основных общеобразовательных программ, реализуемых в КОУ «НВШООВЗ№2» (с изменениями от 02.09.2024 г. Приказ №286\1).

Целью программы является работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков, создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

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).

- компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций;
- согласованности движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы);
- согласованности выполнения симметричных и асимметричных движений;
- согласованности движений и дыхания;
- коррекция основных движений в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, лазании, упражнениях с предметами и др.;
- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний;
- целенаправленное «подтягивание» отстающих в развитии физических способностей;
- развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.
- формирование и коррекция осанки;
- профилактика и коррекция плоскостопия;
- коррекция массы тела;
- укрепление сердечнососудистой и дыхательной систем;
- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия.

Содержание программы

Программа содержит разделы:

Раздел: Общеразвивающие и корригирующие упражнения - дыхательные - общеразвивающие. Дыхательные упражнения в образном оформлении. Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Грудное, брюшное и полное дыхание в исходном положении «лежа на спине», «сидя», «стоя». Дыхание через нос, через рот. Изменение длительности вдоха и выдоха. Дыхание в ходьбе с имитацией. Движение руками в исходном положении. Движение предплечий и кистей рук в различных направлениях. Наклоны. Приседания

Раздел: Прикладные упражнения - ходьба -равновесие - броски, ловля, передача предметов Ходьба - ровным шагом, в колонне, по кругу, взявшись за руки, на носках, в медленном и быстром темпе Равновесие – ходьба по линии, на носках. Броски, ловля, передача предметов - правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками, передача и перекаты мяча. Раздел: Игры «Кошка и мышки», «Волшебный мешочек», «Вот так позы», «Аист ходит по болоту», «Запомни порядок»

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).

Описание места коррекционного курса в учебном плане

Для изучения коррекционного курса «Двигательное развитие» в учебном плане школы отводится 2 час в неделю, 68 часа в год.

Планируемые результаты освоения программы

Возможные результаты освоения:

Личностные:

- Формирование интереса к обучению;
- Формирование опыта конструктивного взаимодействия с взрослыми и сверстниками;
- Развитие умения взаимодействовать в группе в процессе учебной, игровой и других видах доступной деятельности;

Предметные:

- формирование знаний о положительном влиянии физических упражнений на организм,
- формирование представлений о правильной осанке, о правильном дыхании,
- формирование представлений о последовательности действий при осуществлении личной гигиены и закрепление этих представлений на практике.
- коррекция и компенсация недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие, отставание в массе, росте тела и т.д.);
- коррекция нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировке в пространстве, равновесия и т.д.);
- устранение недостатков в развитии двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и др.).
- выполнение комплексов по двигательному развитию на основе демонстрации (самостоятельно, с помощью, со значительной помощью).

Тематическое планирование

	Наименование раздела	Количество часов	Виды деятельности учащихся
1	Общеразвивающие и корректирующее упражнения	12	Формирование правильного дыхания
		20	Движение и тело
2	Прикладные упражнения	12	Ходьба и движения
		24	Движения с предметами
итого		68	

Календарно - тематическое планирование

№	Кол- во часов	Дата		Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		По плану	По факту		
1 четверть 12ч					
Раздел Формирование правильного дыхания					
1	1	02.09		Упражнения на формирование правильного дыхания	https://infourok.ru/kompleks-igr-i-uprazhnenij-napravlennyh-na-razvitie-rechevogo-dyhaniya-dlya-detej-5326748.html
2	1	05.09		Дыхательные упражнения по подражанию.	https://infourok.ru/kompleks-igr-i-uprazhnenij-napravlennyh-na-razvitie-rechevogo-dyhaniya-dlya-detej-5326748.html
3	1	09.09		Дыхательные упражнения по подражанию.	https://infourok.ru/kompleks-igr-i-uprazhnenij-napravlennyh-na-razvitie-rechevogo-dyhaniya-dlya-detej-5326748.html
4	1	12.09		Дыхательные упражнения под хлопки.	https://infourok.ru/kompleks-igr-i-uprazhnenij-napravlennyh-na-razvitie-rechevogo-dyhaniya-dlya-detej-5326748.html
5	1	16.09		Дыхательные упражнения под счет	https://infourok.ru/kompleks-igr-i-uprazhnenij-napravlennyh-na-razvitie-rechevogo-dyhaniya-dlya-detej-5326748.html
6	1	19.09		Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях	https://infourok.ru/kompleks-igr-i-uprazhnenij-napravlennyh-na-razvitie-rechevogo-dyhaniya-dlya-detej-5326748.html
7	1	23.09		Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях	https://infourok.ru/kompleks-igr-i-uprazhnenij-napravlennyh-na-razvitie-rechevogo-dyhaniya-dlya-detej-5326748.html
8	1	26.09		Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях	https://infourok.ru/kompleks-igr-i-uprazhnenij-napravlennyh-na-razvitie-rechevogo-dyhaniya-dlya-detej-5326748.html
9	1	30.09		Изменение длительности дыхания. Упражнения	https://infourok.ru/kompleks-igr-i-uprazhnenij-napravlennyh-na-razvitie-rechevogo-dyhaniya-dlya-detej-5326748.html
10	1	03.10		Изменение длительности дыхания. Упражнения	https://infourok.ru/kompleks-igr-i-uprazhnenij-napravlennyh-na-razvitie-rechevogo-dyhaniya-dlya-detej-5326748.html
11	1	07.10		Дыхание при ходьбе. Упражнения	https://infourok.ru/kompleks-igr-i-uprazhnenij-napravlennyh-na-razvitie-rechevogo-dyhaniya-dlya-detej-5326748.html
12	1	10.10		Дыхание при ходьбе. Упражнения	https://infourok.ru/kompleks-igr-i-uprazhnenij-napravlennyh-na-razvitie-rechevogo-dyhaniya-dlya-detej-5326748.html
Раздел Движение и тело 4ч					
13	1	14.10		Движение руками в исходных положениях	https://helpiks.org/5-29388.html

				(вперед/назад, вверх, в стороны). Упражнения	
14	1	17.10		Движение руками в исходных положениях (вперед/назад, вверх, в стороны). Упражнения	https://helpiks.org/5-29388.html
15	1	21.10		Движение предплечий и кистей рук. Упражнения	https://helpiks.org/5-29388.html
16	1	24.10		Повторение	https://helpiks.org/5-29388.html
Итого 16 часов					
2 четверть					
Раздел Движение и тело 15ч					
17	1	07.11		Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.	https://helpiks.org/5-29388.html
18	1	11.11		Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.	https://helpiks.org/5-29388.html
19	1	14.11		Наклоны головой. Упражнения.	https://ruback.ru/wp-content/uploads/2023/01/hrustit-sheya-povorote-golovy-chto-delat-prichiny-hrusta-lechenie-1.jpg
20	1	18.11		Наклоны головой. Упражнения.	https://ruback.ru/wp-content/uploads/2023/01/hrustit-sheya-povorote-golovy-chto-delat-prichiny-hrusta-lechenie-1.jpg
21	1	21.11		Наклоны туловищем. Упражнения	https://cf2.ppt-online.org/files2/slide/i/itwDzQ0frFxEZSeoRhvTCBcaLmXuJgYNsII9qn/slide-5.jpg http://images.myshared.ru/63/1354542/slide_24.jpg
22	1	25.11		Наклоны туловищем. Упражнения	https://cf2.ppt-online.org/files2/slide/i/itwDzQ0frFxEZSeoRhvTCBcaLmXuJgYNsII9qn/slide-5.jpg http://images.myshared.ru/63/1354542/slide_24.jpg
23	1	28.11		Сгибание стопы. Упражнения.	http://ooo-man.ru/wp-content/uploads/2019/11/vozmozhnye-dvizheniya-v-golenostopnom-sustave.jpg
24	1	02.12		Сгибание стопы. Упражнения.	http://ooo-man.ru/wp-content/uploads/2019/11/vozmozhnye-dvizheniya-v-golenostopnom-sustave.jpg
25	1	05.12		Перекаты с носков на пятки. Упражнения	http://static-ru.insales.ru/files/1/268/4677900/original/about_mbt_23.jpg
26	1	09.12		Перекаты с носков на пятки. Упражнения	http://static-ru.insales.ru/files/1/268/4677900/original/about_mbt_23.jpg
27	1	12.12		Приседания. Упражнения	https://fitfan.ru/trenirovki/10063-prisedaniya-26-variantov-uprazhneniya.html
28	1	16.12		Приседания. Упражнения	https://fitfan.ru/trenirovki/10063-prisedaniya-26-variantov-uprazhneniya.html
29	1	19.12		Отстукивание и отхлопывание разного темпа. Упражнения	https://vk.com/wall-213240707_1050

30	1	23.12		Отстукивание и отхлопывание разного темпа. Упражнения	https://vk.com/wall-213240707_1050
31	1	26.12		Повторение	https://vk.com/wall-213240587_1042
Итого 15 часов					
Итого за 1 полугодие 31 часа					
3 четверть					
Ходьба и движения 13ч					
32	1			Выполнение по памяти комбинаций движения. Упражнения	https://vk.com/wall-213240587_1042
33	1			Ходьба ровным шагом. Упражнения	https://infourok.ru/kompleks-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-korrekcii-hodbi-579691.html
34	1			Ходьба ровным шагом. Упражнения	https://infourok.ru/kompleks-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-korrekcii-hodbi-579691.html
35	1			Ходьба по кругу, взявшись за руки. Упражнения	https://infourok.ru/kompleks-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-korrekcii-hodbi-579691.html
36	1			Ходьба по кругу, взявшись за руки. Упражнения	https://infourok.ru/kompleks-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-korrekcii-hodbi-579691.html
37	1			Ходьба на носках. Упражнения.	https://infourok.ru/kompleks-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-korrekcii-hodbi-579691.html
38	1			Ходьба на носках. Упражнения.	https://infourok.ru/kompleks-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-korrekcii-hodbi-579691.html
39	1			Ходьба в медленном и быстром темпе	https://infourok.ru/kompleks-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-korrekcii-hodbi-579691.html
40	1			Ходьба в медленном и быстром темпе. Упражнения.	https://infourok.ru/kompleks-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-korrekcii-hodbi-579691.html
41	1			Ходьба по линии. Упражнения.	https://infourok.ru/kompleks-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-korrekcii-hodbi-579691.html
42	1			Ходьба по линии. Упражнения.	https://infourok.ru/kompleks-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-korrekcii-hodbi-579691.html
43	1			Ходьба на носках. Упражнения.	https://infourok.ru/kompleks-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-korrekcii-hodbi-579691.html
44	1			Ходьба на носках. Упражнения.	https://infourok.ru/kompleks-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-korrekcii-hodbi-579691.html
Движения с предметами 8ч					
45	1			Захват предметов. Упражнения	https://vk.com/wall-213240587_1151
46	1			Захват предметов. Упражнения	https://vk.com/wall-213240587_1151
47	1			Передача предметов. Упражнения.	https://prezentacii.org/upload/cloud/18/10/92010/images/screen17.jpg

48	1			Передача предметов. Упражнения.	https://prezentacii.org/upload/cloud/18/10/92010/images/screen17.jpg
49	1			Бросание мячей одной и двумя руками. Упражнения	https://avangardsport.com/bl/5/97071118.jpg
50	1			Бросание мячей одной и двумя руками. Упражнения	https://avangardsport.com/bl/5/97071118.jpg
51	1			Бросание мячей от груди, от уровня колен, из-за головы. Ловля мяча. Упражнения.	https://avangardsport.com/bl/5/97071118.jpg
52	1			Перекатывание мячей. Упражнения.	http://zvonoknaurok.ru/73/17.jpg
Итого 21 часов					
4 четверть					
Движения с предметами 16ч					
53	1			Перекатывание мячей. Упражнения.	http://zvonoknaurok.ru/73/17.jpg
54	1			«Кошка и мышки». Игра.	https://vk.com/wall-158699535_1323
55	1			«Кошка и мышки». Игра.	https://vk.com/wall-158699535_1323
56	1			«Волшебный мешочек». Игра	https://dzen.ru/a/Xo2Gz5IGgEPBFwcV
57	1			«Волшебный мешочек». Игра	https://dzen.ru/a/Xo2Gz5IGgEPBFwcV
58	1			«Вот так позы». Игра.	https://multiurok.ru/blog/vot-tak-pozy.html
59	1			«Вот так позы». Игра.	https://multiurok.ru/blog/vot-tak-pozy.html
60	1			«Аист ходит по болоту». Игра	https://multiurok.ru/blog/podvizhnaia-igra-aist.html
61	1			«Аист ходит по болоту». Игра	https://multiurok.ru/blog/podvizhnaia-igra-aist.html
62	1			«Запомни порядок». Игра.	http://dou61.ru/wp-content/uploads/Игры-на-развитие-памяти-внимания-мышления-воображения.pdf
63	1			«Запомни порядок». Игра.	http://dou61.ru/wp-content/uploads/Игры-на-развитие-памяти-внимания-мышления-воображения.pdf
64	1			«Третий лишний». Игра	https://vk.com/wall-48180437_41213
65	1			«Третий лишний». Игра	https://vk.com/wall-48180437_41213
66	1			«Мышеловка» Игра.	https://vk.com/wall-173782253_1348
67	1			«Мышеловка» Игра.	https://vk.com/wall-173782253_1348
68	1			Повторение.	https://vk.com/wall-173782253_1348
Итого 16 часов					
Итого за год 68 часов					

Описание материально – технического обеспечения

Материально-техническое обеспечение учебного предмета включает:

I. Спортивный инвентарь:

1. Мячи резиновые (100мм, 150мм, 200мм);
2. Обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см);
3. Фито мячи: (50, 65, 75 см.);
4. Теннисные мягкие мячи для метания;
5. Скакалки;
6. Мешочки с песком;
7. Кегли, кубики пластмассовые;
8. Индивидуальные коврики;
9. Лыжи, ботинки, палки;
10. Секундомер;
11. Рулетка измерительная;
12. Мишень для метания в цель;
13. Волейбольная сетка;
14. Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные) палки (пластмассовые, деревянные);
15. Набивные мячи;
16. Мячи волейбольные;
17. Мячи баскетбольные;
18. Мячи футбольные;
19. Сетка для переноски и хранения мячей.

II. Учебно–практическое оборудование:

1. Игровая площадка с качественным покрытием и ограждением;
2. Гимнастические скамейки;
4. Гимнастическая стенка;
5. Тренажёры;
6. Гимнастические маты;

V. Технические средства обучения:

1. Обучающие видео по темам.
2. Диски с музыкой для релаксации, музыкальные файлы для выполнения комплексов упражнений, проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, зарядки;
3. Презентации (для изучения программного материала).

Приложение

Нормы оценивания

Оценка достижения обучающимися с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы

Для оценки и отслеживания динамики обучения обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, ТМНР используются следующие параметры оценивания и условные обозначения (по Елисеевой Е.Н., Рудаковой Е.А., Царёву А.М.).

Уровни самостоятельности выполнения действий обучающимися с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, ТМНР (средства оценки и отслеживания динамики обучения обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, ТМНР)

№ п/п	Условное обозначение	Качественная характеристика степени самостоятельности обучающегося при выполнении действия, вида и объёма представляемой помощи
1.	ФЗ	«выполняет действие со значительной физической помощью» (педагог выполняет всё действие вместе с обучающимся, использует прием «рука-в-руке»).
2.	ФЧ	«выполняет действие с частичной физической помощью» (педагог периодически оказывает физическую помощь, при выполнении отдельных операций действия использует прием «рука-в-руке», придерживает за запястья, предплечья, локти и др.).
3.	П	«выполняет действие по подражанию» (педагог показывает образец выполнения действия) .
4.	И	«выполняет действие по инструкции» (педагог предъявляет инструкцию с использованием жеста, визуальную, речевую).
5.	А	«выполняет действие по алгоритму» (обучающийся ориентируется на наглядно представленную - предметную или графическую- последовательность действий).
6.	О	«выполняет действие по образцу» (обучающийся ориентируется на наглядный результат действия).
7.	С	«выполняет действие без опоры на внешние средства».