

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Черноусовская школа-интернат, реализующая адаптированные основные
общеобразовательные программы»

Утверждаю:
Ио директора _____ Бетева Ю.С.
« 05 » _____ 2022



Рабочая программа двигательному развитию

6 класс (вариант 2)

Черноусово 2022

I. Пояснительная записка

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций человека (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы и других внутренних органов). У большинства детей с ТМНР имеются тяжелые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся.

Целью программы является обогащение сенсомоторного опыта обучающихся, поддержание и развитие у них способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

Основные задачи:

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

Наряду с вышеуказанными задачами в коррекционном курсе «Двигательное развитие» решаются и **специальные задачи**, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников:

- развитие тактильных ощущений кистей рук и расширение тактильного опыта;
- развитие зрительного восприятия;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- развитие вербальных и невербальных коммуникативных навыков;
- формирование и развитие реципрокной координации;
- развитие пространственных представлений;
- развитие мелкой моторики, зрительно-моторной координации.

Общемоторное развитие, у детей с умеренной умственной отсталостью, как правило, нарушено. Имеются отклонения в координации, точности и темпе движений. Движения замедленны, неуклюжи. У обучающихся возникают большие сложности при переключении движений, быстрой смене поз и действий. Часть детей с умеренной, умственной отсталостью имеет замедленный темп, вялость, неловкость движений. У других наблюдается повышенная подвижность, сочетающаяся с нецеленаправленностью, беспорядочностью, нескоординированностью движений.

Характер развития детей зависит от ряда факторов: этиологии, патогенеза нарушений, времени возникновения и сроков выявления отклонений, характера и степени выраженности каждого из первичных расстройств, специфики их сочетания, а также от сроков начала, объема и качества коррекционной помощи.

В связи с выраженными нарушениями и (или) искажениями процессов познавательной деятельности, прежде всего: восприятия, мышления, внимания, памяти непродуктивным оказываются подходы, требующие абстрактного мышления, задействование процессов анализа и синтеза. Вследствие чего возникают серьезные трудности в усвоении «академического» компонента различных программ дошкольного, а тем более школьного образования. Специфика эмоциональной сферы определяется ее неустойчивостью, часто гиперсензитивностью. В связи с неразвитостью волевых процессов дети оказываются не способны произвольно регулировать свое эмоциональное состояние в процессе деятельности, что не редко вызывает проблемы поведения. Кроме всего перечисленного, трудности в обучении вызываются недоразвитием мотивационно-потребностной сферы обучающихся с

умственной отсталостью и ТМНР. Интерес к какой-либо деятельности, если возникает, то, как правило, носит кратковременный, неустойчивый характер.

Программа построена на следующих принципах:

1. **Принцип единства диагностики и коррекции развития**, который заключается в целостности процесса оказания психолого-педагогической и медико-социальной помощи в развитии ребёнка.

2. **Деятельностный принцип коррекции**. Основан на признании того, что именно активная деятельность самого ребенка является движущей силой развития.

3. **Принцип индивидуально-дифференцированного подхода** – изменения содержания, форм, способов коррекционно-развивающей работы в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка.

4. **Принцип комплексности организации коррекционной работы** заключается в особенностях использования методических средств и подходов, различных теоретических и методологических подходов, конкретных техник.

5. **Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к участию в реализации программы**. Принцип определяется той ролью, которую играет ближайший круг общения в психическом развитии ребёнка. Система отношения ребёнка с близкими взрослыми, особенности их межличностных отношений и общения, формы совместной деятельности, способы её осуществления составляют важнейший компонент социальной ситуации развития ребёнка, определяют зону его ближайшего развития.

6. **Принцип усложнения**. Каждое занятие должно проходить ряд этапов: от минимально простого – к сложному.

7. **Учёт эмоциональной сложности материала**. Проводимые игры, занятия, упражнения, предъявляемый материал должны создавать благоприятный эмоциональный фон, стимулировать положительные эмоции. Коррекционное занятие обязательно завершается на позитивном эмоциональном фоне.

В программу включены следующие разделы:

1. Основы знаний.
2. Развитие координации и ловкости движений.
3. Коррекция и развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Коррекция и развитие внимания.
5. Развитие навыка расслабления мышц.
6. Коррекция и развитие мелкой моторики.
7. Коррекция и развитие правильного дыхания.
8. Коррекция и профилактика правильной осанки.
9. Профилактика и коррекция плоскостопия.

Средства, формы и методы коррекционной работы:

- наглядность, коррекционные игры и упражнения, практическая работа;
- проводятся групповые занятия;
- психогимнастика, конструирование, наглядный и практический метод, связь с окружающей средой, опора на жизненный опыт и собственные ощущения.
- Индивидуальная, фронтальная и групповая

В учебном плане коррекционные занятия по курсу «Двигательное развитие» представлены с расчетом 1 час в неделю, 33 часа в год.

Коррекционные занятия проводятся во второй половине дня. Основной формой организации является комплексное занятие. Продолжительность занятия составляет 40 минут.

2. Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами изучения курса «Двигательное развитие» является формирование следующих умений и навыков (при направляющей помощи):

- Определять и выражать положительное отношение к школьной дисциплине, направленной на поддержание норм поведения в школе.
- В предложенных педагогом ситуациях делать выбор как поступить, опираясь на общепринятые нравственные правила, в первую очередь в отношениях со сверстниками в практике совместной деятельности.
- Оценивать простые ситуации и однозначные поступки как «хорошие» или «плохие» с позиции важности исполнения роли «хорошего ученика».
- Выражать свое эмоциональное состояние, настроение.

Предметные результаты

6 класс
<p><u>Учащиеся должны знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -правила поведения на занятиях; -что такое двигательное развитие; -что такое правильная осанка; -правила приема воздушных и солнечных ванн; -значение занятий на открытом воздухе; -знать правила подвижных игр, изученных на занятиях. <p><u>Учащиеся должны уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять упражнения, направленные на двигательное развитие; -играть в подвижные игры.

Достижение базовых учебных действий:

1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
 - входить и выходить из учебного помещения со звонком;
 - ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;
 - адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
 - организовывать рабочее место;
 - принимать цели и произвольно включаться в деятельность;
 - следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
 - передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.
2. Формирование учебного поведения:
 - направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);
 - умение выполнять инструкции педагога;
 - использование по назначению учебных материалов;
 - умение выполнять действия по образцу и по подражанию.
3. Формирование умения выполнять задание:
 - 1) в течение определенного периода времени:
 - способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 3-4 мин.

2) от начала до конца:

- при организующей, направляющей помощи способен выполнить посильное задание от начала до конца.

3) с заданными качественными параметрами:

- ориентируется в качественных параметрах задания

4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

- ориентируется в режиме дня, расписании уроков с помощью педагога;

- выстраивает алгоритм предстоящей деятельности (словесный или наглядный план) с помощью педагога.

Оценка планируемых результатов освоения программы

В процессе обучения осуществлять мониторинг всех групп БУД, который отражает индивидуальные достижения обучающихся и позволяет делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы. Для оценки сформированности каждого действия используется балловая система оценки:

0 баллов - действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 балл - смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

2 балла - преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла - способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

4 балла - способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

5 баллов - самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Балльная система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого учащегося в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех учащихся, и на этой основе осуществить корректировку процесса их формирования на протяжении всего времени обучения.

Контроль предусматривает выявление **индивидуальной динамики** качества усвоения предмета обучающимся **и не подразумевает его сравнение с другими детьми.**

3. Содержание программы.

Коррекционный курс содержит разделы:

1. Коррекция и формирование правильной осанки.

Профилактика нарушения осанки и плоскостопия; профилактика выполнения имитационных упражнений.

Профилактика выполнения упражнений в вытяжении. Планируется в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенное повышение нагрузки и переход в конце урока к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений, подбор упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

2 Формирование и укрепление мышечного корсета.

Профилактика выполнения общеукрепляющих упражнений. Овладение пространственными ориентировками. Развитие подвижности в суставах.

3 Коррекция и развитие сенсорной системы.

Овладение упражнениями для развития тактильно-двигательного восприятия;
Развитие зрительного анализатора;
Овладения играми на совершенствование сенсорного развития.

4 Развитие точности движений пространственной ориентировки.

Профилактика нарушения осанки и плоскостопия; Овладения пространственными ориентировками.

Содержание каждого раздела представлено по принципу от простого к сложному. Сначала проводится работа, направленная на расширение диапазона воспринимаемых ощущений ребенка, стимуляцию активности.

Под активностью подразумеваются психические, физические, речевые реакции ребенка, например: эмоционально-двигательная отзывчивость, концентрация внимания, вокализация. В дальнейшем в ходе обучения формируются сенсорно-перцептивные действия. Ребенок учится не только распознавать свои ощущения, но и перерабатывать получаемую информацию, что в будущем поможет ему лучше ориентироваться в окружающем мире.

4. Учебно-тематический план

Название раздела	Количество часов		
	всего	теория	практика
Коррекция и формирование правильной осанки.	8	1	7
Формирование и укрепление мышечного корсета.	7	1	6
Коррекция и развитие сенсорной системы.	11	1	10
Развитие точности движений пространственной ориентировки.	7	1	6
Итого:	33	4	29

4.1. Календарно-тематическое планирование
6 класс

№	Тема	Кол. часов	Дата	Основные понятия	Основные виды деятельности	Коррекционная работа
1 четверть – 8 ч						
1	Дыхательные упражнения в образном оформлении. Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях	1		Счет Хлопок Глубина дыхания	Правильное выполнение дыхательных действий. Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя. Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя.	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений. Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений. Коррекция произвольного внимания через развитие умения слушать и слышать свое дыхание, наблюдая при этом за ощущениями тела.
2	Изменение длительности дыхания. Дыхание при ходьбе с имитацией.	1		Длительность дыхания Ходьба шагом	Соблюдают правила выполнения упражнения. Правильное выполнение дыхательных действий.	Коррекция произвольного внимания через развитие умения слушать и слышать свое дыхание, наблюдая при этом за ощущениями тела. Корректировать недостатки общей моторики через достижение координации дыхания, движений тела.
3	Движение руками в исходных положениях Движение предплечий и кистей рук.	1		Моторика Скорость выполнения	Упражнения на развитие двигательной координации. Упражнения на развитие произвольного внимания, мышления.	Коррекция внимания на основе упражнений на узнавание. Корректировать недостатки общей моторики через достижение координации дыхания, движений тела.
4	Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.	1		Согласованность	Выполнение движений пальцами рук: сгибание (разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак) разгибание.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании.
5	Наклоны туловищем. Наклоны головой.	1		Упражнения на внимание Кубик	Выполнение движений головой: наклоны вправо, влево, вперед в положении лежа на спине, на животе, стоя, сидя. Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.	Корректировать недостатки моторики через упражнения на равновесие с предметом на голове. Формировать навыки выполнения действий по словесной инструкции педагога.
6	Сгибание стопы. Упражнения на равновесие.	1		Вверх, вниз Равновесие	Тренировка навыков сгибания стопы. Выполнять упражнения по образцу, по команде.	Корректировать недостатки общей моторики через достижение координации дыхания, движений тела. Корректировать недостатки слухового восприятия через активизацию произвольного слухового внимания, умения концентрироваться на слуховых образах.
7	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1		Предметы	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении.	Развивать зрительное и слуховое восприятие. Развивать внимание, память, мыслительные процессы и операции.
8	Корректирующие упражнения. Игра с мячом.	1		Броски	Соблюдать правила игры, последовательность передачи мяча.	Развивать зрительное и слуховое восприятие. Развивать внимание, память, мыслительные процессы и операции.

2 четверть- 7 ч

9	Прыжок в длину с места в ориентир. Повороты на месте. Построение в круг по ориентир.	1		Право, лево Вперед, назад Вверх, вниз	Освоение доступных способов контроля над функциями собственного. Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. Тренировка навыков построения в круг по ориентир.	Сформировать навык выполнения элементарных упражнений. Формировать навыки выполнения действий по словесной инструкции педагога. Корректировать недостатки общей моторики через достижение координации дыхания, движений тела.
10	Игра «Птички» с обручем.	1		Круг	Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности.	Формировать навыки выполнения действий по словесной инструкции педагога.
11	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами. Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир.	1		Инструкция Темп	Слушают правила выполнения упражнений, разучивают основные положения рук при приседании. Тренировка навыков движения вперед, назад, на ориентир.	Формирование произвольного самоконтроля через развитие умения соблюдать правильность выполнения приседаний. Формировать навыки выполнения действий по словесной инструкции педагога.
12	Упражнения на равновесие. Упражнения для укрепления мышц живота.	1		Комбинация движений Предметы	Слушают правила выполнения движений, делают их под руководством учителя. Выполнение упражнений по показу учителя.	Корректировать недостатки мышления через развитие умения сравнивать, обобщать, делать элементарные выводы. Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении.
13	Вис на гимнастической стенке с подниманием ног под 90 градусов. Игра «Выше земли».	1		Внимание	Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя.	Совершенствование двигательно-моторной координации.
14	Планка (упражнения на пресс). Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах. Упражнения на ковриках.	1		Пресс Право, лево Высоко, низко	Выполнение упражнений на пресс с разным положением ног. Выполнение команды по показу, по образцу. Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через формирование умения подчиняться командам учителя. Коррекция эмоционально-волевой сферы через формирование умения подчиняться командам учителя. Совершенствование двигательно-моторной координации.
15	Упражнения в висе спиной к стене.	1		Далеко, близко	Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя.	Развитие зрительной памяти, внимания и координации движений.
16	Упражнения с мячом. Упражнения для мышц брюшного пресса. Ловля мяча с поворотом на месте.	1		Внимание Направо, налево Право, лево.	Разучивание комплекса упражнений с мячом. Выполнение двигательных действий по образцу. Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности.	Совершенствование двигательно-моторной координации. Коррекция эмоционально-волевой сферы через формирование умения подчиняться правилам игры. Коррекция эмоционально-волевой сферы через формирование умения подчиняться правилам игры.

3 четверть-11 ч

17	Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет»	1		Кегли	Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя.	Воспитывать внимательность. Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении
18	Ходьба по дорожке. (змейка) Ходьба на носках, на пятках.	1		Хлопок Счет	Правильное выполнение ходьбы по дорожке. Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя.	Сформировать опыт самостоятельного преодоления затруднения под руководством педагога на основе рефлексивного метода. Воспитывать внимательность. Развивать память, воображение.
19	Игра «Передай»	1		Правила игры	Выполнение двигательных	Формировать навыки управления своим

	мяч»				действий, использование их в игровой деятельности.	дыханием.
20	Катание гимнастических палок. Общие развивающие упражнения для ног. Упражнения для профилактики плоскостопия у гимнастической стенки.	1		Катание Стопа Осанка	Правильное выполнение упражнения с гимнастическими палками. Выполнение общих развивающих упражнений для ног. Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя.	Сформировать опыт самостоятельного преодоления затруднения под руководством педагога на основе рефлексивного метода. Сформировать опыт самостоятельного преодоления затруднения под руководством педагога на основе рефлексивного метода. Формировать навыки управления своим дыханием при ходьбе.
21	Упражнения на гимнастических ковриках. Катание ногами мячей.	1		Равновесие Движение	Правила выполнения упражнения на гимнастических ковриках. Выполнять катание ногами мячей. Музыкально-ритмические упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение. Совершенствование двигательной координации. Коррекция гибкости, моторики.
22	Упражнения с «парашутом». Игра «По кочкам» Самомассаж рук, головы, ног. Игра «Ну-ка отними».	1		Темп Подъем Ветер	Слушают правила выполнения упражнений, выполняют по команде. Упражнения на развитие произвольного внимания, мышления, совершенствование равновесия. Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.	Формировать навыки управления своими пальцами. Совершенствование двигательной координации. Коррекция зрительного и слухового внимания через разучиваемый комплекс упражнений. Формировать навыки взаимоконтроля; корректировать недостатки личностной сферы.
23	Ловля мяча после хлопка над головой. Упражнения с большим мячом. Ловля мяча после отскока от пола двумя руками, одной.	1		Хлопок Наклоны Сгибать, разгибать	Упражнения на развитие точности движений, на развитие памяти. Упражнения на развитие и совершенствование передачи мяча. Координация точности мелких движений кистью и пальцев.	Совершенствование двигательной координации. Коррекция зрительного и слухового внимания через разучиваемый комплекс упражнений. Совершенствование двигательной координации. Коррекция зрительного и слухового внимания через разучиваемый комплекс упражнений. Корректировать недостатки внимания и восприятия: слухового, зрительного и сенсорного.
24	Игра под музыку «Птички» Упражнения с гантелями.	1		В сторону Правила	Упражнения на развитие произвольного внимания, мышления, совершенствование равновесия. Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.	Совершенствование двигательной координации. Коррекция зрительного и слухового внимания через разучиваемый комплекс упражнений. Формировать навыки взаимоконтроля; корректировать недостатки личностной сферы.
25	Упражнения с обручем в паре. Упражнения с обручем и без него. Игра «Проскачи через круг».	1		Поза, поворот Подъем	Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью. Упражнения на развитие произвольного внимания, мышления, совершенствование равновесия	Корректировать недостатки слуховой памяти через развитие умения запоминать словесную инструкцию, припоминать ранее услышанную слуховую информацию. Совершенствование двигательной координации. Коррекция зрительного и слухового внимания через разучиваемый комплекс упражнений.
26	Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Вот так позы».	1		Наклоны	Упражнения на развитие двигательной координации.	Коррекция недостатков произвольности через развитие внимания, связанного с координацией слухового и двигательного анализаторов.
4 четверть-7 ч						
27	Ходьба с мешочками песка на голове. Подъем предметов различной величины.	1		Песок Ритм		Умение радоваться своим успехам и успехам других. Умение определять свое самочувствие в связи с физической Коррекция недостатков моторного развития через совершенствование координации движений. Коррекция образной памяти на основе упражнений в

					нагрузкой: усталость, болевые ощущения.	воспроизведении.
28	Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Поймай мяч».	1		Темп	Правильное выполнение упражнений по отбиванию мяча.	Развитие сомато-пространственных действий; развитие восприятия пространства.
29	Катание мяча руками от себя. Катание мяча руками к себе.	1		Ловкость Направление	Правила катания мяча, делают выполнение упражнения под руководством учителя. Слушают учителя, выполняют задание с помощью и по инструкции.	Развитие умения соотносить названия действий с собственными движениями. Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений.
30	Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Морские фигуры»	1		Разминка	Слушают учителя, выполняют задание с помощью и по инструкции.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений.
31	Эстафеты с применением скакалок, гимнастических палок.	1		Передача	Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.	Коррекция недостатков мышления, памяти, внимания через определение уровня владения основными пространственными категориями.
32	Ходьбой по залу по «следам» с обходом кеглей и т.д. Ходьба по различным предметам, передвижение боком.	1		Плоскость Сотрудничество	Упражнения на развитие общей моторики, координации движений. Выполнение ходьбы боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке.	Формировать мотивацию деятельности и активные личностные установки. Корректировать недостатки слуховой памяти через развитие умения запоминать словесную инструкцию.
33	Упражнение «Змея», «Ящерица», «Кошка»	1		Наклон	Правильное выполнение имитационных упражнений. Выполнение простейших упражнений для развития пальцев и кистей рук.	Развитие пространственных действий; развитие восприятия пространства.
34	Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Поймай мяч».	1		Темп	Правильное выполнение упражнений по отбиванию мяча.	Развитие сомато-пространственных действий; развитие восприятия пространства.