

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

Утверждаю:  
И.о. директора Бетева Ю.С.  
« 18 » августа 2022



**Рабочая программа  
коррекционно-развивающего курса  
«Двигательное развитие»**

**3 класс (вариант 8.4)**

Черноусово 2022

## **КОРРЕКЦИОННЫЙ КУРС: ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ**

### **Аннотация к рабочей программе по коррекционному курсу «Двигательное развитие»**

Рабочая программа составлена на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы для детей с РАС и умеренной и тяжелой (глубокой) умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР и в соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ.

#### **Цели образовательно-коррекционной работы с учетом специфики учебного предмета:**

1. Активизация защитных сил организма ребёнка.
2. Выработка устойчивой правильной осанки, укрепление и сохранение гибкости позвоночника, предотвращающие его деформации.
3. Укрепление и развитие мышечной системы, нормализация работы опорно-двигательного аппарата.
4. Развитие общей организованности, внимания, доброжелательности.

#### **Общая характеристика учебного предмета и цели курса**

Программа определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса.

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 РАС, имеющих умеренную, тяжелую, глубокую умственную отсталость, ТМНР наблюдаются выраженные 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 данного коррекционного курса.

Задачи и направления.

Общие задачи, характерные для образовательного процесса в целом:

1. Создание благоприятных условий, способствующих формированию здорового образа жизни, умственному, физическому, эмоциональному развитию личности;
2. Обеспечение психолого-педагогической реабилитации, социальной адаптации и интеграции в общество детей с РАС;
3. Организация коррекционно-образовательного и воспитательного процесса в интересах личности, общества и государства с учётом психофизических возможностей и особенностей детей с РАС:
  - формирование познавательных процессов обучающихся на основе разнообразных видов предметно-практической деятельности на доступном для детей уровне;
  - формирование прикладных, трудовых, творческих умений обучающихся;
  - формирование доступных норм и правил поведения в обществе людей, способов индивидуального взаимодействия воспитанников с окружающим миром.
4. Обеспечение охраны прав и интересов обучающихся, охраны и укрепления здоровья воспитанников;
5. Осуществление образовательного процесса в соответствии с уровнями образовательных программ.

Основные задачи характерные для коррекционного курса: мотивация двигательной активности, поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений. Благоприятные предпосылки для обучения ребенка самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, что способствует развитию познавательных процессов.

**Место курса в учебном плане.** Интеграция с другими предметами с учётом общих целей изучения курса, определённых ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ («Речь и альтернативная коммуникация», «Математические представления», «Адаптивная физкультура» и др.). Преемственность основных образовательных программ, системность, комплексное обучение на основе передовых психолого-медико-педагогических технологий.

**Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета**  
**Ожидаемые результаты освоения программы.**

В результате освоения программы:

Будет знать: правила поведения на занятиях ДР, что такое двигательное развитие, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям по двигательному развитию. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Значение занятий на открытом воздухе. Знать правила подвижных игр, изученных на занятиях. Будет уметь: выполнять упражнения, направленные на двигательное развитие, играть в подвижные игры.

Будет иметь: прирост показателей развития основных физических качеств; показывать хорошие умения и навыки в выполнении упражнений по двигательному развитию.

Учащиеся будут уметь демонстрировать: общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения. **Предметные результаты:**

- 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).

**Базовые учебные действия.** 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 зала;
- иметь представление о собственном теле и собственных возможностях;
- овладеть навыками коммуникации и сформировать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- овладеть принятыми нормами социального взаимодействия;
- принять и освоить социальную роль обучающегося;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения
- взаимодействовать со сверстниками при выполнении упражнений, при проведении подвижных игр, при проведении эстафет с участием учителя;
- бережно относиться к инвентарю и оборудованию.

**Содержание курса состоит из следующих разделов:**

«Основы знаний» - дать знания о личной гигиене, правильной осанке, дать понятие «направляющий»).

«Коррекционные упражнения» - коррекция и профилактика: плоскостопия, нарушений осанки, сколиозов.

«Развитие мелкой моторики» - развивающие упражнения, работа с дидактическими пособиями для развития мелкой моторики.

«Ориентировка в пространстве» - шаги, построения, перестроения.

«Самомассаж» - обучение навыкам самомассажа.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА**

### **Наименование разделов, тем программы**

#### **1**

##### **Основы знаний по двигательному развитию**

1.1.

Техника безопасности на занятиях ДР

1.2.

Основы знаний о личной гигиене

1.3.

Основы знаний: понятие «направляющий»

1.4.

Представления о правильной осанке

#### **2**

##### **Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.**

2.1.

Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).

2.2.

Гимнастические построения и перестроения

2.3.

Повороты по ориентирам.

2.4.

Шаги вперед, назад, в сторону.

#### **3**

##### **Упражнения для коррекции нарушений осанки**

3.1.

Упражнения на гимнастической стенке

3.2.

Упражнения сидя и лежа на полу.

3.3.

Упражнения стоя и стоя на четвереньках

3.4.

Упражнения на мягких модулях

3.5.

Упражнения с гимнастической палкой

#### **4**

##### **Упражнения для коррекции плоскостопия.**

4.1.

Катание ступнями массажных мячей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?»

4.2.

Ходьба на носках, на пятках.

4.3.

Упражнения для профилактики плоскостопия.

#### **5**

##### **Упражнения для мелкой моторики**

5.1.

Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигуры из пальцев».

5.2.

Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч».

5.3.

Подбрасывание мяча на разную высоту. Метание мяча в цель.

5.4.

Самомассаж рук, головы, ног, живота.

5.5.

Упражнения с массажными мячами. Игра «передай мяч».

5.6.

Упражнения для развития мышц рук и пальцев.

**6**

### **Обще развивающие упражнения (ОРУ)**

6.1.

ОРУ для всех групп мышц

6.2.

Дыхательные упражнения

6.3.

ОРУ с гимнастическими палками

**7**

### **Итоговое тестирование**

7.1.

Тестирование на начало учебного года

7.2

Тестирование на 1 полугодие

7.3.

Итоговое тестирование за год

Содержание программного материала занятий ДР состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, и коррекционных упражнений, а также подвижных игр коррекционной направленности, упражнений на развитие мелкой и общей моторики.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ**

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы), альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий.
- спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули  
□ различных форм, гимнастические коврики, корзины.
- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА**

- 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).

### Индивидуальное планирование по коррекционному курсу «Двигательное развитие»

п/ п	Тема урока	Кол-во часов	Цель, задачи урока	Планируемые результаты
<b>1 четверть (8 часов)</b>				
<b>1</b>	Техника безопасности на занятиях по двигательному развитию (ДР)	1	Знакомить с правилами безопасности на занятиях по двигательному развитию Учится слушать учителя, соблюдать правила поведения.	Знать правила ТБ на уроках ДР Умение регулировать своё поведение
<b>2</b>	Тестирование на начало учебного года	1	Проведение тестирования	Оценить состояние опорно-двигательного аппарата
<b>3</b>	Правильное исходное положение Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак Игра «Фигура из пальцев»	1	Учиться соблюдать инструкцию Учить сгибанию, разгибанию пальцев рук в кулак. Обучать правилам игры Развивать тонкие, дифференцированные движения пальцами рук.	Сгибать, разгибать пальцы в кулак. Применять правила в игре.
<b>4</b>	Ходьба на носках, на пятках	1	Обучать правильно ходить на носках, на пятках Развить умение слушать, соблюдать инструкцию.	Уметь правильно ходить на носках и пятках Ориентация в схеме тела
<b>5</b>	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах)	1	Обучать построению, перестроению в обозначенном месте	Знать направление Ориентация в окружающем пространстве, ориентация в схеме тела
<b>6</b>	Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц	1	Обучать комплексу общеразвивающих упражнений	Правильно выполнять упражнения по примеру учителя

				Умение работать в группе
7	Упражнения на мягких модулях	1	Обучать комплексу упражнений на мягких модулях.	Правильно выполнять упражнения по примеру учителя
8	Катание ступнями массажных мячей.	1	Обучать комплексу упражнений с массажными мячами для ступней. Ориентация в окружающем пространстве, ориентация в схеме тела	Профилактика плоскостопия. Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. Применять правила в игре Умение работать в группе. Оказывать помощь, принимать помощь.
<b>2 четверть (8 часов)</b>				
1	Техника безопасности на занятиях по двигательному развитию	1	Повторять правила безопасности на занятиях по двигательному развитию	Знать правила ТБ на уроках ДР Учиться слушать учителя, соблюдать правила поведения. Умение регулировать своё поведение
2	Игра «Кто быстрее снимет обувь»	1	Обучать правилам игры.	Профилактика плоскостопия. Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. Применять правила в игре Умение работать в группе. Оказывать помощь, принимать помощь.
3	Переключивание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч».	1	Обучать правилам игры. Обучать переключиванию мяча из руки в руку. Учить катать мяч.	Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. Применять правила в игре Развить тонкие, дифференцированные

				<p>движения пальцами рук. Оказывать помощь, принимать помощь.</p>
4	Основы знаний о личной гигиене	1	В доступной форме дать представление о личной гигиене	Соблюдать правила личной гигиены Формирование представлений о собственном теле
5	Основы знаний: понятие «направляющий»	1	Ознакомить учащихся с понятием «направляющий».	Знать понятие «направляющий», уметь двигаться за «направляющим» Ориентация в окружающем пространстве, умение работать в группе
6	Шаги вперед, назад, в сторону	1	Обучать учащихся правильному движению вперед, назад, в сторону.	Уметь двигаться по заданному направлению (назад, в сторону) Ориентация в окружающем пространстве, ориентация в схеме тела, умение следовать правилам.
7	Гимнастические построения и перестроения	1	Обучать построению, перестроению в одну шеренгу, в две шеренги.	Знать, как построиться в одну шеренгу, перестроиться в две шеренги Ориентация в окружающем пространстве, ориентация в схеме тела, умение работать в группе
8	Общеразвивающие упражнения с гимнастическим и палками Тестирование на конец первого полугодия	1	Обучать комплексу упражнений с гимнастическими палками. Оценить состояние опорно - двигательного аппарата у каждого ученика	Правильно выполнять упражнения по примеру учителя Умение соблюдать правила, принимать и оказывать помощь.
<b>3 четверть (9 часов)</b>				



1	Техника безопасности на занятиях по двигательному развитию	1	Повторять правила безопасности на занятиях по двигательному развитию	Знать правила ТБ на уроках ДР Учиться слушать учителя, соблюдать правила поведения. Умение регулировать своё поведение
2	Представления о правильной осанке	1	В доступной форме дать представление о правильной осанке	Учиться сохранять правильную осанку Формирование представлений о собственном теле
3	Гимнастические построения и перестроения	1	Повторять построение, перестроение в одну шеренгу, в две шеренги.	Знать, как построиться в одну шеренгу, перестроиться в две шеренги Ориентация в окружающем пространстве, ориентация в схеме тела, умение работать в группе
4	Упражнения сидя и лёжа на полу	1	Обучать комплексу упражнений с исходными положениями сидя и лёжа.	Правильно выполнять упражнения по примеру учителя, соблюдать правильное исходное положение Умение соблюдать правила, принимать и оказывать помощь.
5	Повороты по ориентирам	1	Обучать поворотам по ориентирам, развить пространственную ориентацию, точность движения	Знать, как совершать повороты по указанным ориентирам Ориентация в окружающем пространстве, ориентации в схеме тела
6	Подбрасывание мяча на разную высоту. Бросание мяча в цель	1	Обучать, как работать с мячом, развить точность движения, меткость.	Уметь подбрасывать мяч на разную высоту, бросать мяч точно в цель

				Ориентация в окружающем пространстве, умение совершать точные движения. Представление о собственных возможностях
7	Упражнения с гимнастической палкой для коррекции нарушений осанки	1	Коррекция нарушений осанки, профилактика возможных нарушений осанки	Правильно выполнять упражнения по примеру учителя, правильно использовать гимнастическую палку Умение соблюдать правила, принимать и оказывать помощь. Умение работать в группе, не мешая окружающим.
8	Упражнения для профилактики плоскостопия	1	Коррекция деформации стопы, профилактика плоскостопия Учиться выполнять упражнения для профилактики плоскостопия.	Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. ориентация в схеме тела, представление о собственном теле
9	Самомассаж рук, головы, ног, живота	1	Обучать самомассажу с помощью массажных мячей Восстановление нормального кровообращения. Учиться выполнять самомассаж с помощью массажных мячей	ориентация в схеме тела, представление о собственном теле. Оказывать помощь не только другим, но и себе, принимать помощь.
<b>4 четверть (8 часов)</b>				
1	Техника безопасности на занятиях по двигательному развитию	1	Повторять правила безопасности на занятиях по двигательному развитию	Знать правила ТБ на уроках ДР Учиться слушать учителя, соблюдать правила поведения. Умение регулировать своё поведение

2	Упражнения с массажными мячами. Игра «передай мяч»	1	Обучать правилам игры. Обучать упражнениям с массажными мячами.	Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. Применять правила в игре Развить тонкие, дифференцированные движения пальцами рук. Оказывать помощь, принимать помощь.
3	Упражнения стоя и стоя на четвереньках	1	Обучать комплексу упражнений с исходными положениями стоя и стоя на четвереньках.	Правильно выполнять упражнения по примеру учителя, соблюдать правильное исходное положение Умение соблюдать правила, принимать и оказывать помощь.
4	Упражнения на гимнастической стенке	1	Обучать комплексу дыхательных упражнений на гимнастической стенке.	Профилактика заболеваний опорно-двигательной системы. Выработка навыков правильной осанки. Правильно выполнять упражнения по примеру учителя Умение соблюдать правила, принимать и оказывать помощь. Умение регулировать своё поведение. Формирование представлений о собственных возможностях.
5	Упражнения для развития мышц рук и пальцев	1	Учить правильно выполнять упражнения, для мышц кистей рук и пальцев.	Укрепить мышцы рук и пальцев Правильно выполнять упражнения по

				<p>примеру учителя</p> <p>Развить тонкие, дифференцированные движения пальцами рук.</p> <p>Оказывать помощь, принимать помощь.</p>
6	Общеразвивающие упражнения с гимнастическим и палками	1	Повторять комплекс упражнений с гимнастическими палками.	<p>Правильно выполнять упражнения по примеру учителя</p> <p>Умение соблюдать правила, принимать и оказывать помощь.</p>
7	Дыхательные упражнения	1	Обучать комплексу дыхательных упражнений.	<p>Профилактика простудных заболеваний и заболеваний дыхательной системы</p> <p>Правильно выполнять упражнения по примеру учителя</p> <p>Умение соблюдать правила, принимать и оказывать помощь. Умение регулировать своё поведение.</p>
	Основы знаний о личной гигиене Итоговое тестирование за год	1	Проверить, что усвоили о личной гигиене Оценить состояние опорно-двигательного аппарата	<p>Соблюдать правила личной гигиены</p> <p>Формирование представлений о собственном теле</p>