

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского
автономного округа- Югра
Управление образования и молодежной политики
администрации Октябрьского района
МБОУ "Октябрьская СОШ им. Н. В.Архангельского "

Рассмотрена
на заседании ШМО
учителей _____

Руководитель ШМО

Протокол № 1
от « 30 » 08 2023 г.

«Согласовано»

Заместитель директора
по НМР

Елизарова Л.В.
Протокол № 1
от «30 » 08 2023 г.

«Утверждаю»:

Директор МБОУ «Октябрьская
СОШ
им. Н. В. Архангельского»

_____/А.С.Побежимов

Приказ № _____
от « ___ » _____ 20___ года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

8 класса

«ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ»

АДАптированная основная общеобразовательная
ПРОГРАММА начального общего образования
обучающихся с умственной отсталостью
интеллектуальными нарушениями

Составитель программы:
Громов Валерий Владимирович
учитель физической культуры и ОБЖ.
Квалификационная категория: Первая

пгт Октябрьское, 2023г.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы коррекционного курса
3. Содержание программы.
4. Учебно – тематический план
5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

І. Пояснительная записка

Рабочая программа по коррекционному курсу «Двигательное развитие» для обучающихся с умственной отсталостью в умеренной, тяжелой степени, составлена на основе: программы для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой М.: ВЛАДОС, 20013г, а также Программы для специальных (коррекционных) учреждений для «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы» / под ред. М. Бгажноковой. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2007, «Программой образования учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью» под редакцией Л. Б. Баряевой и Н. Н. Яковлевой (СПб, 2011);

Рабочая программа разработана с учетом нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»,
3. Федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 04.10.2010 г № 986, зарегистрирован в Минюсте России 03.02.2011 г., регистрационный номер 19682).
4. Федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28.12.2010 г № 2106, зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2011 г., регистрационный номер 19679).
5. Федерального закона «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» N 181-ФЗ от 24 ноября 1995 г. с изменениями от 22.12.2008г.;
6. Конвенции о правах ребенка. Принята 20 ноября 1989 года;
7. Конституция Российской Федерации. 12 декабря 1993 года;
8. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно–эпидемиологическое требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (утверждены приказом Минобрнауки России от 29.12.2010 г № 3189, зарегистрирован в Минюсте России 03.03.2011 г., регистрационный номер 19 993).
9. Годового календарного учебного графика

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:

- 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).

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 не целенаправленностью, 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 по 2 часа в неделю, 68 часов в год, с учетом дополнительных каникул, предусмотренных для 4 класса.

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».
- Выразить свое эмоциональное состояние, настроение.

Предметные результаты

8 класс

Учащиеся должны знать:

- элементарные пространственные понятия;
- элементарные виды движений;
- строевые команды;
- правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием;
- требования техники безопасности в процессе урока

Учащиеся должны уметь:

- выполнять исходные положения;
- бросать, перекладывать, перекатывать;
- управлять дыханием;
- ориентироваться в пространстве зала;
- участвовать в двигательной и игровой деятельности;
- работать со спортивным инвентарем.

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.	15	4	11
Формирование и укрепление мышечного корсета.	14	5	9
Коррекция и развитие сенсорной системы.	16	6	10
Развитие точности движений пространственной ориентировки.	23	7	16
Итого:	68	22	46

4.1. Календарно-тематическое планирование 8 класс

№	Дата	Тема урока	Вид контроля
1 четверть			
1		Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет.	Текущий
2		Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях.	Текущий
3		Изменение длительности дыхания.	Текущий
4		Дыхание при ходьбе с имитацией.	Текущий
5		Движение руками в исходных положениях.	Текущий
6		Движение предплечий и кистей рук.	Текущий
7		Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.	Текущий
8		Движение плечами.	Текущий
9		Наклоны головой.	Текущий
10		Обучения комплекса упражнения с малым мячом для профилактики миопии.	Текущий
11		Ходьба по различным предметам, передвижение боком. Игры: «Зоопарк», «Собери шишки».	Текущий
12		Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника.	Текущий
13		Упражнения на ребристых досках, гимнастических палках, ортопедических ковриках.	Текущий
14		Захват и передача предметов.	Текущий
15		Ходьба по залу и линиям.	Текущий
16		Ходьба по кругу с чередованием на пятках и носках.	Текущий
2 четверть			
17		Комплекс дыхательных упражнений.	Текущий
18		Упражнения для мышц спины путем складывания.	Текущий

19	Упражнения для мышц стоп.	Текущий
20	Упражнения с мячами – ёжиками.	Текущий
21	Упражнения с различными предметами.	
22	Ходьба по залу с изменением направления, с обходом кеглей.	Текущий
23	Ходьба на носках с закрытыми глазами.	Текущий
24	Сгибание-разгибание стопы. Перекаты с носков на пятки.	Текущий
25	Подвижные игры на сохранение правильной осанки: «Море волнуется», «Совушка».	Текущий
26	Приседания с предметами и без.	Текущий
27	Упражнения для мышц спины, брюшного пресса.	Текущий
28	Лазанье по гимнастической скамье, стенке.	Текущий
29	Упражнения с предметами на голове стоя у стены, в движении, под музыку.	Текущий
30	Упражнения с гимнастическими палками.	Текущий
31	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника.	Текущий
32	Упражнения с малыми мячами разного диаметра.	Текущий
3 четверть		
33	Дыхательные упражнения в образном оформлении.	Текущий
34	Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях.	Текущий
35	Дыхание в ходьбе, медленном беге.	Текущий
36	Движение руками в исходных положениях. Движение предплечий и кистей рук.	Текущий
37	Упражнения для укрепления мышц рук.	Текущий
38	Наклоны головой. Наклоны туловищем.	Текущий
39	Сгибание стопы. Перекаты с носков на пятки.	Текущий
40	Подвижная игра «Запомни порядок»	Текущий
41	Приседания. Упражнения для мышц ног.	Текущий
42	Отстукивание и отхлопывание разного темпа.	Текущий
43	Упражнения для развития координации движений.	Текущий
44	Ходьба по залу с изменением направления.	Текущий
45	Ходьба ровным шагом, ходьба на носках. Ходьба по кругу, взявшись за руки.	Текущий
46	Ходьба в медленном и быстром темпе. Ходьба по линии и с изменением направления по команде учителя.	Текущий
47	Строевые упражнения.	Текущий
48	Подвижная игра «Волшебный мешочек».	Текущий
49	Захват предметов. Передача предметов.	Текущий
50	Лазанье по гимнастической скамье, стенке.	Текущий
51	Подвижная игра «Вот так позы».	Текущий
52	Подвижная игра «Кошка и мышки»	Текущий
53	Броски мячей. Перекатывание мячей.	Текущий
4 четверть		
54	Подвижная игра «Аист ходит по болоту»	Текущий
55	Упражнения с предметами на голове стоя у стены, в	Текущий

		движении, под музыку.	
56		Повторение основных положений рук, ног, туловища, головы.	Текущий
57		Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.	Текущий
58		Упражнения с предметами и без них. Подвижная игра «Кошка и мышки».	Текущий
59		Повторение основных видов движений, выполнение их в различном темпе, сочетание движений туловища, рук и ног.	Текущий
60		Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба с носка. Бег в медленном темпе с соблюдением строя.	Текущий
61		Прыжки на одной ноге с продвижением ноги. Прыжок в длину.	Текущий
62		Прыжок боком через гимнастическую скамейку.	Текущий
63		Перекладывание мячей из одной руки в другую. Подбрасывание мяча перед собой и ловля его.	Текущий
64		Подвижные игры «Так можно, так нельзя», «Фигуры»	Текущий
65		Размыкания, смыкания. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Становись!».	Текущий
66		Упражнения на формирование правильной осанки	Текущий
67		Элементы движений с музыкальным сопровождением в различном темпе.	Текущий
68		Метание мяча из-за головы с места и на дальность.	Текущий

5. Материально-техническое оснащение и учебно-методический комплекс

Список учебно-методической литературы:

1. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, Подготовительный, 1 – 4 классы под редакцией В.В. Воронковой. - Москва, «Просвещение», 2013 год.

Литература для учителя:

1. С. С. Зиянгирова «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.
2. Журналы «Здоровье детей»
3. Шмаков С. А. «Игры, развивающие психические качества личности школьника: Методическое пособие. – М.: ЦГЛ, 2004
4. Ковалько В. И. «Здоровье сберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы. М.: «ВАКО, 2004.
5. «Методика занятий по лечебной физкультуре в коррекционной школе» Селезнёва Л. И., учитель ЛФК государственного специального (коррекционного) образовательного учреждения школы № 9 г. Новороссийска
6. Аудио записи «Музыка для массажа», «Музыка для души»
7. Программа обучения глубоко умственно отсталых детей. Составитель-НИИ дефектологии АПН СССР, 1983г.
8. Программно-методические материалы «Обучение детей с выраженным недоразвитие интеллекта» Под редакцией кандидата психологической наук, профессора - Бгажнокова И. М. Москва, 2012г
- 9.

Материально-техническое оснащение:

1. технические и электронные средства обучения:

- автоматизированное рабочее место учителя с программным обеспечением,
 - телевизор, CD/DVD –проигрыватели,
 - аудиоманитофон,
 - мультимедиапроектор; экран,
 - аудиозаписи,
2. демонстрационный и раздаточный дидактический материал:
- мячи, обручи, скакалки,
 - коврики для упражнений,
 - секундомер,
 - гимнастические стенки
3. спортивный зал
4. Информационное обеспечение образовательного процесса
- Портал «Мой университет» / Факультет коррекционной педагогики
<http://moi-sat.ru>
 - Сеть творческих учителей <http://www.it-n.ru/>
 - Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru/site/all/sites>
 - Учительский портал <http://www.uchportal.ru>
 - Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
 - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
<http://fcior.edu.ru>
 - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://festival.1september>
 - Электронная библиотека учебников и методических материалов <http://window.edu.ru>