

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 физической
культуры и ОБЖ**
Руководитель ШМО
_____ Чепарухин А.Ю.
Протокол № 1
от «30» 08. 2023 года

«Согласовано»
Заместитель директора
по НМР
_____ Елизарова Л.В.
Протокол № 1
от «30» 08. 2023 года

«Утверждаю»
И.О. директор МБОУ
«Октябрьская СОШ им. Н. В.
Архангельского»
_____/О.Ф. Спасенникова
Приказ № _____
от «__» _____ 2023 года

Адаптированная рабочая программа
учебного предмета
Двигательное развитие

ФГОС, ОВЗ, НОДУ вариант 6.4
индивидуальное обучение
для Рочев Сергей 4 А класс

Составитель программы:
Чепарухин Анатолий Юрьевич

пгт. Октябрьское 2023 г.

Содержание

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, 2001г, 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 тяжелой 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, несоординированностью 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 вызваны 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 1 часа в неделю, 34 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

4 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, перекачивать;
- 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 сформированной учебной деятельности 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	
Коррекция и формирование правильной осанки.	10	
Формирование и укрепление мышечного корсета.	9	
Коррекция и развитие сенсорной системы.	10	
Развитие точности движений пространственной ориентировки.	5	
Итого:	34	

**4.1. Календарно-тематическое планирование
4 класс**

№	Тема	Кол. часов	Дата	Основные понятия	Основные виды деятельности	Коррекционная работа
1	Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет.	1		осанка	Выполнение дыхательных упражнений по подражанию, под хлопки, под счет.	Коррекция памяти через разучивание выполнения упражнений.
2	Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях.	1		туловище	Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя.	Коррекция памяти через разучивание выполнения упражнений.
3	Изменение длительности дыхания.	1		длительность	Формирование знаний о правилах техники выполнения дыхательных действий.	Коррекция произвольного внимания через развитие умения слушать и слышать свое дыхание, наблюдая при этом за ощущениями тела.
4	Дыхание при ходьбе с имитацией.	1		имитация	Разучивание приемов дыхания при ходьбе с имитацией.	Коррекция произвольного внимания через развитие умения слушать и слышать свое дыхание, наблюдая при этом за ощущениями тела.
5	Движение руками в исходных положениях.	1		действия	Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания к другому.	Корректировать недостатки общей моторики через достижение координации дыхания, движений тела.
6	Движение предплечий и кистей рук.	1		кисти рук	Расширение диапазона движений и проведение профилактики возможных нарушений.	Коррекция внимания на основе упражнений на узнавание.
7	Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.	1		кулак	Формирование умений выполнять действия по образцу по подражанию.	Корректировать недостатки общей моторики через достижение координации дыхания, движений тела.
8	Движение плечами.	1		согласованность	Выполнение движения плечами по показу учителя.	Коррекция памяти на основе

						упражнений в запоминании.
9	Наклоны головой.	1		правила	Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.	Коррекция слухового восприятия и внимания через упражнения по сигналу учителя.
10	Обучения комплекса упражнения с малым мячом для профилактики миопии.	1		упражнения на внимание	Расширение диапазона движений и проведение профилактики возможных нарушений.	Корректировать недостатки моторики через упражнения равновесие предметом голове.
11	Ходьба по различным предметам, передвижение боком. Игры: «Зоопарк», «Собери шишки».	1		зоопарк	Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.	Формировать навыки выполнения действий словесной инструкции педагога.
12	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника.	1		вверх, вниз	Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания к другому.	Корректировать недостатки общей моторики через достижение координации дыхания, движений тела.
13	Упражнения на ребристых досках, гимнастических палках, ортопедических ковриках.	1		исходное положение	Формирование умений выполнять действия по образцу по подражанию.	Формировать навыки выполнения действий словесной инструкции педагога.
14	Захват и передача предметов.	1		равновесие	Выполнять упражнения по образцу, по команде.	Корректировать недостатки слухового восприятия через активизацию произвольного слухового внимания, умения концентрироваться на слуховых образах.
15	Ходьба по залу и линиям.	1		линия	Ходьба - ровным шагом, в колонне, по кругу, взявшись за руки, на носках, в медленном и быстром темпе Ходьба по линии, на носках.	Развивать зрительное слуховое восприятие. Развивать внимание, память.

						мыслительные процессы операции.
16	Ходьба по кругу с чередованием на пятках и носках.	1		броски	Развитие точности движений пространственной ориентировки.	Развивать зрительное слуховое восприятие. Развивать внимание, память, мыслительные процессы операции.
17	Комплекс дыхательных упражнений.	1		дыхание	Выполнение простейших дыхательных упражнений по инструкции.	Сформировать навык выполнения элементарных упражнений.
18	Упражнения для мышц спины путем складывания.	1		последовательность	Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.	Формировать навыки выполнения действий словесной инструкции педагога.
19	Упражнения для мышц стоп.	1		вверх, вниз	Выполнение простейших заданий по инструкции учителя.	Корректировать недостатки общей моторики через достижение координации дыхания, движений тела.
20	Упражнения с мячами – ёжиками.	1		круг	Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности.	Формировать навыки выполнения действий словесной инструкции педагога.
21	Упражнения с различными предметами.	1		инструкция	Слушают правила выполнения упражнений, разучивают основные действия с предметами.	Формирование произвольного самоконтроля через развитие умения соблюдать правильность выполнения приседаний.
22	Ходьба по залу с изменением направления, с обходом кеглей.	1		темп	Тренировка навыков движения вперед, назад, на ориентир.	Формировать навыки выполнения действий словесной инструкции педагога.

23	Ходьба на носках с закрытыми глазами.	1		комбинация движений	Слушают правила выполнения движений, делают их под руководством учителя.	Корректировать недостатки мышления через развитие умения сравнивать, обобщать, делать элементарные выводы.
24	Сгибание-разгибание стопы. Перекаты с носков на пятки.	1		сгибание	Выполнение упражнений по показу учителя.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении.
25	Подвижные игры на сохранение правильной осанки: «Море волнуется», «Совушка».	1		внимание	Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя.	Совершенствование двигательно-моторной координации.
26	Приседания с предметами и без.	1		пресс	Выполнение упражнений на приседания с различными предметами.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через формирование умения подчиняться командам учителя.
27	Упражнения для мышц спины, брюшного пресса.	1		право, лево	Выполнение команды по показу, по образцу.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через формирование умения подчиняться командам учителя.
28	Лазанье по гимнастической скамье, стенке.	1		высоко, низко	Слушают правила выполнения упражнений по гимнастической скамье, стенке, выполняют по показу учителя.	Совершенствование двигательно-моторной координации.
29	Упражнения с предметами на голове стоя у стены, в движении, под музыку.	1		кубик	Упражнения с предметами на голове (мешочек с песком, кубик и т. д)	Развитие зрительной памяти, внимания, координации движений.
30	Упражнения с гимнастическими палками.	1		внимание	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками.	Совершенствование двигательно-моторной координации.
31	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника.	1		направо, налево	Выполнение двигательных действий по образцу.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через формирование умения подчиняться правилам игры.

32	Упражнения с малыми мячами разного диаметра.	1		диаметр	Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через формирование умения подчиняться правилам игры.
33	Дыхательные упражнения в образном оформлении.	1		подражание	Выполняют дыхательные упражнения в образном оформлении; по подражанию, под хлопки, под счет.	Воспитывать внимательность. Коррекция образной памяти на основе упражнений воспроизведения
34	Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях.	1		хлопок	Выполнение простейших дыхательных упражнений по инструкции. Изменение длительности дыхания.	Сформировать основы самостоятельного преодоления затруднения под руководством педагога на основе рефлексивного метода.

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. Зиянгарова «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 психологический 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>