

Приложение к п.6.1. АООП УО
утвержденной приказом директора
МКОУ «СОШ № 3 Г. Алзамай»
от 25.08.2023 № 215-од

Рабочая программа
коррекционно-развивающего курса «Двигательное развитие»
для освоения ФАООП УО (вариант 2)
срок реализации: 1 год

2023 г.
(год разработки)

Рабочая программа коррекционно-развивающего курса «Двигательное развитие» составлена на основе требований к результатам освоения основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2 и реализуется во взаимосвязи с Рабочей программой воспитания.

I. СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕГО КУРСА

5 класс

Вводное занятие (1 час)

Техника безопасности на занятиях адаптивной физической культурой

Коррекция и закрепление навыков правильной осанки. (8 часов)

- Формирование знаний о положении тела при правильной осанке. Разучивание основных положений рук, ног, туловища, головы.
- Ознакомление с понятиями «осанка», «плоскостопие», правильное положение при ходьбе.
- Выполнение движений головой: наклоны повороты.
- Упражнения у гимнастической стенке смешанные висы, ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой без опоры).
- Движение: ходьба, бег.
- Ходьба на носках(на пятках высоко поднимая бедро, захлестывая голень)
- Изменение позы в положении стоя: поворот, наклон.
- Упражнения с предметами на голове стоя у стены, в движении, под музыку.
- Изменение позы в положении стоя, поворот (вправо, влево) наклон (вперед, назад, вправо, влево.)
- Подвижные игры на сохранение правильной осанки, « Море волнуется», «Совушка сова»

Формирование укрепления мышечного корсета. (8 часов)

- Упражнения для укрепления мышц живота и спины из различных исходных положений.
- Подскоки на месте. Прыжки в глубину (спрыгивание).
- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
- Упражнения для укрепления тазового пояса, бёдер, ног и рук.
- Упражнения с предметами и без предметов.
- Ходьба на носках, пятках высоко поднимая бедро.
- Обучение комплекса упражнений с малым мячом.
- Махи расслабленных рук и ног. Бег с высоким подниманием с переходом на бег «трусцой».
- Вставание на четвереньки, ползание на животе.
- Упражнения на гимнастических палках, ортопедических ковриках.
- Ползание на животе и на четвереньках по прямой. Ползание на четвереньках в заданном направлении.

Коррекция и развитие сенсорной системы. (8 часов)

- Игра «День и ночь»
- Прокатывание мяча двумя руками друг другу. Катание, бросание, ловля округлых предметов.
- Упражнения для правильного дыхания с использованием звуковой гимнастики.
- Разучивание игр на совершенствованиесенсорного развития

- Знакомство с ходьбой по гимнастической скамейке с положениями рук в стороны.
- Упражнения со скакалками.
- Упражнения с мячами.
- Упражнения с маленькими мячами
- Упражнения с гимнастической палкой.
- Пальчиковая гимнастика. Игра «Метко в цель».
- Упражнения с ленточками
- Упражнения с обручами
- Перекатывание, перебрасывание мяча из одной руки в другую. Удары мяча об пол и его ловля. Круговые движения кисти с мячами.

Развитие точности движений пространственной ориентировки. (9 часов)

- Ходьба по различным предметам, передвижение боком.
- Построение в шеренгу, колонну. Строевые упражнения (право, лево, направо, налево, впереди, сзади, рядом).
- Игры: «День ночь», «У медведя во бору», «Ищи».
- Команды: право лево, на право, на лево.
- Команды: вперед, назад, рядом.
- Ходьба по скакалке.
- Ускоренная ходьба с переходом на бег. Бег в заданном направлении. Бег в различном темпе. Игра «Веселая эстафета».
- Ходьба по залу и линиям. Бросание мяча двумя руками.
- Ходьба по кругу с чередованием на пяточках и на носках.
- Ходьба по залу по следам с обходом кеглей.
- Ходьба приставным шагом.
- Ходьбы с высоким подниманием бедра
- Ходьба на носках с закрытыми глазами.
- Упражнение «Аист»
- Ходьба по залу, по линиям. Ходьба с изменением темпа и ритма. Перешагивание через препятствия.

6 класс

Вводное занятие (1 час)

Техника безопасности на занятиях адаптивной физической культурой.

Коррекция и закрепления навыка правильной осанки (8 часов)

- Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, Изменения позы в положении стоя: поворот,
- Упражнения с предметами на голове (мешочек с песком, кубик и т. д) стоя у стены, в движении, под музыку.
- Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево)
- Подвижные игры на сохранение правильной осанки: «Море волнуется», «Совушка сова»

Формирование и укрепление мышечного корсета.(8 часов)

- Ходьба на носках, пятках высоко поднимая бедро.
- Обучения комплекса упражнения с малым мячом для профилактики миопии.

Коррекция и закрепления навыка правильной осанки (8 часов)

- Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за преподавателем) Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом.

- Ходьба по ровной горизонтальной поверхности
- Упражнение «Птичка», «Веточка»

Коррекция и развитие сенсорной системы. (8 часов)

- Упражнения со скакалками.
- Упражнения с мячами – ёжиками.
- Упражнения с различными малыми мячами
- Упражнения с гимнастической палкой.
- Упражнения с ленточками.
- Упражнение с обручами.

Развитие точности движений пространственной ориентировки. (9 часов)

- Ходьба по залу.
- Ходьбой по залу и линиям. Бросание мяча двумя руками
- Ходьба по кругу с чередованием на пятках и носках.
- Ходьбой по залу по «следам» с обходом кеглей и т.д.
- Ходьба приставным шагом.
- Ходьба с подниманием бедра.
- Ходьба на носках с закрытыми глазами.
- Упражнение «Аист»

7класс

Вводное занятие (1час)

Техника безопасности на занятиях адаптивной физической культурой

Коррекция и закрепление навыков правильной осанки. (8часов)

- 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.

Формирование укрепления мышечного корсета. (8 часов)

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

Коррекция и развитие сенсорной системы. (8 часов)

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

Развитие точности движений пространственной ориентировки. (9 часов)

- Профилактика нарушения осанки и плоскостопия.
- Овладения пространственными ориентировками.

8класс

Вводное занятие (1час)

Техника безопасности на занятиях адаптивной физической культурой

Коррекция и формирование правильной осанки. (8 часов)

- Формирование знаний о положении тела при правильной осанке.
- Разучивание основных положений рук, ног, туловища, головы.
- правильной осанки у гимнастической стенки
- Хордьба по прямой, руки в стороны.

- Знакомство с движениями, имитирующими ходьбу и бег животных.
- Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен
- Ходьба перекатом с пятки на носок.
- Упражнения у гимнастической стенки.
- Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц.
- Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.
- Общеразвивающие упражнения с малыми мячами.
- Ходьба по гимнастической скамье, руки в стороны.
- Упражнения на равновесие.
- Упражнения для мышц брюшного пресса.
- Ходьба с мешочком на голове.
- Упражнения с предметами на голове в движении, под музыку.

Формирование и укрепление мышечного корсета. (8 часов)

- Вис на гимнастической стенке с подниманием ног под 90 градусов.
- Подъем туловища из положения "сидя" на скамейке в парах.
- Упражнения в виси спиной к стене.
- Ходьба "Змейкой" Ходьба выпадами Ходьба гусиным шагом Ходьба в сочетании с бегом. Ходьба по прямой.
- Перекаты с пяток на носки и обратно.
- Упражнение (велосипед). Упражнение лежа на спине (перекаты палки.)
- Ходьба по палке. Ходьба перекатом с пятки на носок.
- Упражнение лежа на полу. Упражнения сидя на полу без предметов. Упражнение сидя на полу с предметами. Лазанье и перелезание Прыжки на месте на двух ногах, поочередно на одной ноге. Прыжки на месте на двух ногах, поочередно на одной ноге.
- Упражнения с предметами и без них .
- Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов. Упражнения для укрепления мышц живота и спины из различных позиций.
- Приседания с предметами и без.
- Упражнения с гимнастическими палками. Ходьба на носочках, на пятках, перекатом с пятки на носок.
- Передвижение по Упражнения в парах. Различные виды бросков набивного мяча. Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки из обруча в обруч
- Упражнения для развития гибкости
- Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба с перешагиванием через предметы Ходьба выпадами Ходьба в сочетании с бегом .
- Бег на прямых ногах . Бег с захлестом голени . Бег с высоким подниманием 13 бедра.

Коррекция и развитие сенсорной системы. (8 часов)

- Бег с высоким подниманием бедра .
- Упражнение для правильного дыхания.
- Дыхательные упражнения.
- Комплекс дыхательных упражнений.
- Перекаты с носков на пятки.
- Ходьба по различным предметам, передвижение боком.
- Упражнения на ребристых досках, ортопедических ковриках.
- Комплекс упражнений с малым мячом для профилактики миопии.
- Ходьба по залу с изменением направления, с обходом кеглей.
- Ходьба по ориентирам .

- Упражнения с различными предметами.
- Ходьба с закрытыми глазами.
- Ходьба по залу и линиям за руку с преподавателем.
- Коррекция и развитие мелкой моторики .
- Упражнение для правильного дыхания с использованием звуковой гимнастики.
Зрительная гимнастика
- Гимнастика для глаз.
- Пальчиковая гимнастика

Развитие точности движений пространственной ориентировки. (9 часов)

- Подвижная игра: «Вот так позы».
- Захват и передача предметов.
- Строевые упражнения (право, лево, направо, налево)
- Строевые упражнения (вперед, сзади, рядом).
- Ходьба по залу и линиям.
- Ходьба по ребристой доске, передвижение боком. Ходьбой по залу по «следам»
- ОРУ с кубиками
- Ходьба с изменением направления движения
- Ходьба и бег парами
- Бег "змейкой"
- Бег по диагонали
- Бег по ориентирам
- Бег с изменением направления движения по команде
- Прокатывание мяча
- Броски и ловля большого мяча
- Подбрасывание мяча вверх и ловля с хлопком в ладоши
- Отбивание мяча двумя руками на месте и с продвижением
- Эстафеты с ходьбой
- Эстафеты с ходьбой
- Комплекс ритмических упражнений
- Упражнение с обручами.
- Прокатывание обруча двумя руками

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА

Личностные результаты:

- Формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.
- Владение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками.
- Формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- Формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях – физического развития и физической подготовленности– владение знаниями о функциональных возможностях организма.
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- Проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей

Предметные результаты:

- Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в современных видах физической деятельности.

- Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Работать с учебными принадлежностями и организовывать рабочее место.
- Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.
- Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.
- Умение выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов.
- Устанавливать аналогии.
- Делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале.
- Осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков.
- Формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- Продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

Минимальный уровень:

- Самостоятельно выполнять упражнения на координацию движений, выносливость и ловкость.
- Сознательно относится к выполнению движений.
- Выполнять упражнения с ходьбой и бегом (с остановкой, с преодолением препятствий) с ускорением темпа движений руками, выполнять упражнения с прыжками (в разном темпе, разным видам прыжков, танцевальным движениям с прыжками и др.), свободно передвигаться в замкнутом пространстве на сигнал, в индивидуальной игре с большим мячом, с мячом в паре, выполнять поочередные движения руками в основных и заданных направлениях, выполнять поиск по словесным ориентирам, ходьбу (по памяти, в определенном направлении), передвижение по бревну, лежащему на полу.
- Использовать имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх,
- Осмысленно дифференцировать подвижные игры и в соответствии с видом игры, организовывать свои движения, проявлять двигательную активность,
- Повышать своё участие в подвижных играх.
- Уверенности, способности преодолевать скованность движений в выполнении упражнений на свободное, естественное передвижение.

Достаточный уровень:

- Выполнять построения и перестроения в шеренге, колонне, круге, равнение в шеренге, расчет в шеренге и в колонне на первый-второй, повороты на месте, размыкание и смыкание, виды ходьбы, команды, упражнениям на скоростные и координационные способности: бег с остановками в определенных точках, бег с преодолением препятствий, расположенных на одном (постоянном) расстоянии друг от друга.
- Выполнять движения руками с увеличением темпа, прыжки в разном ритме, с ноги на ногу по ориентирам, состоящие из прыжков с продвижением в разные стороны, подскоков и различных пружинящих движений ногами, выполнять

общеразвивающие упражнения адаптивной физкультуры: наклоны, повороты головы, туловища, основные положения и

- движения рук, совместные движения головы и рук, рук и ног, рук и туловища, седы, полуприседания, прыжки, не противопоказанные для здоровья; движения ног, виды ходьбы и медленный бег, упражнения в положении стоя, сидя, стоя на коленях.
- Выполнять упражнения с предметами: с мячом, с гимнастической палкой, с флажками, со скакалкой.
- Выполнять упражнения, формирующие основные движения (ходьба, бег, подскоки, броски мяча, лазанье, прыжки).
- Выполнять дыхательные упражнения: основные, под счет, на изменение пространственно-временной характеристики движения, на восстановление дыхания.
- Принимать правильную осанку, исходное, промежуточное, заключительное положение для выполнения упражнения, согласовывать движения тела с командами, заданным ритмом и темпом, выполнять движения точно и выразительно.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел (тема)	Количество часов			
		5кл	6кл	7кл	8кл
1.	Вводная часть.	1	1		1
2.	Коррекция и закрепление навыков правильной осанки.	8	8		8
3.	Формирование укрепления мышечного корсета	8	8		8
4.	Коррекция и развитие сенсорной системы	8	8		8
5.	Развитие точности движений пространственной ориентировки.	9	9		9
	Итого	34	34		34

