


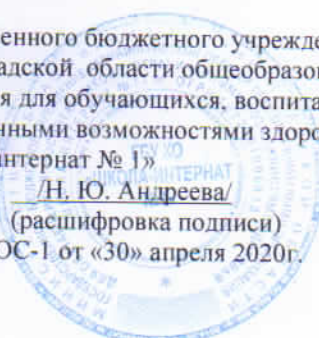
**Государственное бюджетное учреждение Калининградской области
общеобразовательная организация для обучающихся, воспитанников с
ограниченными возможностями здоровья «Школа-интернат №1»**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
Государственного бюджетного учреждения
Калининградской области общеобразовательная
организация для обучающихся, воспитанников
с ограниченными возможностями здоровья
«Школа – интернат № 1»

 /Н. Ю. Андреева/
(подпись) (расшифровка подписи)

Приказ 44-ОС-1 от «30» апреля 2020г.



**Рабочая программа коррекционного курса
«Двигательное развитие»**

3 класс

АООП образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (Вариант 2)

Учитель Лобанок Е. Н.

Обсуждена и согласована
на методическом объединении
протокол № 5 от 30.04.2020г.

Обсуждена и согласована
на Педагогическом совете
протокол № 6 от 30.04.2020г.

г. Калининград
2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа коррекционного курса «Двигательное развитие» для обучающихся 3 класса составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2), которая является учебно-методической документацией, определяющей рекомендуемые федеральным государственным образовательным стандартом объем и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы коррекционного курса «Двигательное развитие» (3 класс) составляют:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 года N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Ратифицированные Россией международные документы, гарантирующие права «особого» ребёнка:
 - Декларация прав ребенка от 20.11.1959 года;
 - Декларация о правах инвалидов от 09.11.1971года;
 - Декларация о правах умственно отсталых лиц от 20.12.1971года;
 - Конвенция о правах ребенка от 20.11.1989 год.
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Приказ Минобрнауки РФ от 19.12.2014 г № 1599;
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), включенная в реестр примерных основных общеобразовательных программ (протокол от 22.12.2015г № 4/15);
- Закон об образовании в Калининградской области;
- Устав ГБУ КО «Школы-интерната №1»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБУ КО «Школы-интерната №1» на 2020-2021 учебный год;
- Календарный учебный график ГБУ КО «Школы-интерната №1» на 2020-2021 учебный год.

Цели коррекционного курса:

- коррекционно-развивающее обучение;
- улучшение состояния здоровья;
- повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение сенсомоторного опыта, поддержание и развитие способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

Задачи:

- поддерживать и развивать имеющиеся движения;
- расширять диапазон движений и профилактика возможных нарушений;
- освоение новых способов передвижения (включая передвижение с помощью технических средств реабилитации).
- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- мотивация двигательной активности;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений.

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.

Общая характеристика коррекционного курса «Двигательное развитие»

У всех детей недостаточно развита перцептивная (сенсорная) сфера, вследствие этого они испытывают значительные трудности в усвоении учебного материала. У детей также отмечается скованность, неполный объём движений, нарушение их произвольности, недоразвитие мелкой моторики и зрительно-двигательной координации. На уроках дети быстро устают, отличаются пониженной работоспособностью. Все психические процессы развиты слабо. Внимание произвольное, крайне рассеянное, неустойчивое. Нарушена как логическая, так и механическая память. Мышление как самостоятельный процесс отсутствует, оно опирается на восприятие и включение в него. Экспрессивная речь: могут издавать лишь отдельные звуки.

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.

Содержание коррекционного курса «Двигательное развитие» представлено следующими разделами: Коррекция и формирование правильной осанки, Формирование и укрепление мышечного корсета, Коррекция и развитие сенсорной системы, Развитие точности движений пространственной ориентировки.

Практическая полезность курса обусловлена тем, что предполагает формирование умений пользоваться полученными знаниями для решения соответствующих возрасту житейских задач. У детей с тяжелой интеллектуальной недостаточностью не развита познавательная деятельность, все мыслительные операции (анализ, синтез, сравнения, обобщения), имеются значительные пробелы в элементарных знаниях. Они затрудняются самостоятельно использовать имеющиеся у них знания. Перенос полученных знаний и умений, их применение в несколько изменившихся условиях, самостоятельный анализ ситуации, выбор решения даже простых жизненных задач - все это составляет трудность для детей данной категории. Поэтому важно не только дать этим детям определенную сумму знаний, но и выработать у них умение действовать в конкретных жизненных ситуациях, придать знаниям бытовую, ситуационную приспособленность.

При обучении используются следующие принципы:

- принцип коррекционно-речевой направленности, воспитывающий и развивающий принципы;
- принцип доступности обучения;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип наглядности в обучении;
- принцип индивидуального и дифференцированного подхода в обучении и т.д.

Программа построена на основе системно – деятельностного подхода. В обучении и воспитании детей с УО особое значение придается практической стороне специального образования - развитию жизненной компетенции. Компонент жизненной компетенции рассматривается как овладение знаниями и навыками, уже сейчас необходимыми обучающимся в обыденной жизни. Формируемая жизненная компетенция обеспечивает развитие отношений с окружением в настоящем.

Программа ориентирована на обязательный учёт индивидуально-психологических особенностей учащихся, так как воспитанники коррекционной школы представляют собой весьма разнородную группу детей по сложности дефекта. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление. Процесс обучения носит развивающий характер и одновременно имеет коррекционную направленность. При обучении происходит развитие познавательной деятельности, речи, эмоционально-волевой сферы воспитанников с ограниченными возможностями здоровья.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Организационная структура уроков:

Основной формой работы по адаптивному физическому воспитанию в школе является урок. Каждый урок должен планироваться в соответствии со следующими принципами:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию учащихся.

Урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. В работе с обучающимися с умеренной и тяжелой умственной отсталостью целесообразно применять специальные педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

Обязательным требованием является обеспечение систематического медицинского контроля за физическим развитием и состоянием здоровья обучающихся. На всех занятиях должны быть предприняты меры для предупреждения несчастных случаев. Чтобы обучающиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Характерной особенностью обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в непривычную для них обстановку, обучающиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Описание места коррекционного курса в Учебном плане

Коррекционный курс «Двигательное развитие» входит в часть Учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, «Коррекционно – развивающая область».

Реализация рабочей программы коррекционного курса «Двигательное развитие» (3 б класс) рассчитана на 34 часа, (34 учебные недели, по 1 часу в неделю).

Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса «Двигательное развитие»

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимся АООП образования (вариант 2) является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов. У детей с глубоким нарушением интеллекта неразвита познавательная деятельность, все мыслительные операции (анализ, синтез, сравнения, обобщения), имеются значительные пробелы в элементарных знаниях. Они затрудняются самостоятельно использовать имеющиеся у них знания. Перенос полученных знаний и умений, их применение в несколько изменившихся условиях, самостоятельный анализ ситуации, выбор решения даже простых жизненных задач - все это составляет трудность для глубоко умственно отсталых детей.

Освоение коррекционного курса «Двигательное развитие», созданной на основе ФГОС, обеспечивает достижение обучающимися с умственной отсталостью двух видов результатов: *ожидаемых личностных и возможных предметных.*

Возможные личностные результаты освоения коррекционного курса «Двигательное развитие»:

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

Предметные результаты:

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием образовательной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности. В 3 классе работа учеников поощряется качественной оценкой, в этот период оценивается появление значимых предпосылок учебной деятельности.

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

Мониторинг базовых учебных действий

В процессе обучения осуществляется **мониторинг всех групп БУД**, который отражает индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы.

Для оценки сформированности каждого действия используется система реально присутствующего опыта деятельности и его уровня.

- Деятельность осуществляется на уровне совместных действий с педагогом;
- Деятельность осуществляется по подражанию;
- Деятельность осуществляется по образцу;
- Деятельность осуществляется по последовательной инструкции;
- Деятельность осуществляется с привлечением внимания ребенка взрослым к предмету деятельности;

- Самостоятельная деятельность;
- Умение исправить допущенные ошибки.

Для оценки степени дифференцированности отдельных действий и операций внутри целостной деятельности используются условные обозначения:

- Действие (операция) сформировано – «ДА»;
- Действие осуществляется при сотрудничестве взрослого – «ПОМОЩЬ»;
- Действие выполняется частично, даже с помощью взрослого – «ЧАСТИЧНО»;
- Действие (операция) пока недоступно для выполнения – «НЕТ».

Выявление уровня сформированности и доступности тех или иных видов деятельности, позволяет судить об уровне развития психических процессов, их обеспечивающих, т. е. критерии доступности и сформированности тех или иных видов деятельности позволяют оценить зону актуального развития ребенка и выбрать содержание индивидуальной программы курса.

Содержание коррекционного курса «Двигательное развитие»

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:

- упражнения для развития мелкой моторики рук;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- комплекс упражнений для профилактики плоскостопия;
- комплекс упражнений дыхательной гимнастики;
- упражнения для развития координации;
- упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

Объем программного материала по коррекционным занятиям предполагает наращивание знаний и умений в сравнении с ранее полученными знаниями.

В разделы включены специально подобранные физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития.

Планируемые результаты:

Предметные:

- знать элементарные виды движений;
- уметь выполнять исходные положения;
- уметь бросать, перекидывать, перекатывать мячи; уметь встать в круг;
- размыкаться на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед;
- уметь выполнять повороты на месте в разные стороны;
- ходить в колонне по одному;
- бегать в колонне;
- прыгать. прыгать на двух ногах на месте;
- перепрыгивать с одной ноги на другую на месте;
- ползать;
- лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны);
- висеть на канате, рейке;
- бросать мяча на дальность.
- уметь управлять дыханием.

Познавательные:

- иметь представление о элементарных пространственных понятиях;

- знать части тела человека.

Регулятивные:

- принять систему общепринятых правил и требований;
- уметь устанавливать коммуникативные связи и соблюдение этической и дисциплинарной дистанции при взаимодействии с окружающими людьми.

Коммуникативные:

- уметь выразить свои желания и просьбы на уровне ученик-учитель;
- слушать и отвечать на вопросы взрослого;
- владеть элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1	Знакомство со школьной площадкой.	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в ряд. Игра «приветствие» Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Сформировать навык элементарных строевых упражнений</p> <p>Научится слушать учителя, соблюдать правила поведения.</p> <p>Ориентироваться в пространстве зала</p> <p>Теоретические сведения.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Построение в одну шеренгу, в колонну по одному. - Перестроение из колонны по одному в круг, взявшись за руки. - Ходьба; ходьба по кругу, взявшись за руки. - ОРУ без предмета. <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Сведение и разведение пальцев</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
2	Входной (стартовый) контроль успеваемости.	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в ряд. Игра «приветствие» Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Оценить состояние опорно-двигательного аппарата у каждого ученика на начало учебного года</p> <p>Проверить сохранность полученных умений и навыков</p> <p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба, бег, ОРУ без предмета. <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Приседания за 10 сек. - Прыжок с места в заданную зону <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Свободное дыхание: вдох (через нос) – выдох (через рот)</p> <p>Секундомер, рулетка</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
3	Игры без предметов.	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в ряд. Игра «приветствие» Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p>

			<p>Повторение и закрепление основных положений и движений, пройденных во 2-м кл., с увеличением амплитуды движений и изменением темпа выполнения.</p> <p>Правильно выполнять упражнения по примеру учителя</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Положение рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед грудью, за голову, к плечам. - Наклоны и повороты головы. - Наклоны и повороты туловища. - Приседания. <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Сгибание-разгибание пальцев в кулак</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
4	Основные положения и движения	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в ряд. Игра «приветствие» Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Формирование основных двигательных навыков</p> <p>Уметь самостоятельно выполнять основные двигательные действия</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки через стороны вверх. - Наклоны туловища вправо-влево. - Повороты туловища направо-налево. - Поочередное сгибание ног в коленных суставах. - Полуприсед, руки вперед. - Ходьба с хлопками. <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Сгибание – разгибание ног в голеностопных суставах</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
5	Захват предметов.	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в ряд. Игра «приветствие» Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Формирование навыка выполнения прикладных упражнений.</p> <p>Стимуляция захвата предмета и развитие зрительной координации</p> <p>Уметь выполнять захват предметов и удерживать их некоторое время</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Захват и удержание мячей разного размера. - Захват различных предметов одной и двумя руками и переноска их из одного обруча в другой.

			<ul style="list-style-type: none"> - И,П, - кубики справа.левой (правой) рукой переложить кубики слева от себя (и наоборот). - Захват 1-й, 2-х, 3-х кеглей одновременно. <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа Мячи разных размеров, кегли, кубики Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
6	Броски и ловля большого мяча	1	<p>Организация начала урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в ряд. Игра «приветствие» Разминка: упражнение на основные группы мышц. Обучить броскам и ловле большого мяча, развивать точность движения, меткость. Взаимодействовать со сверстниками при выполнении упражнений <i>Основные упражнения:</i> В парах: <ul style="list-style-type: none"> - Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). - Броски мяча двумя руками над собой и ловля после отскока от пола. - Поочередная ловля мячей разного размера. <i>Корректирующие упражнения:</i> Помахивание руками, отведенными в стороны: «птицы летят, машут крыльями» Волейбольные и баскетбольные мячи Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
7	Упражнения с массажными мячами	1	<p>Организация начала урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в ряд. Игра «приветствие» Разминка: упражнение на основные группы мышц. Обучить упражнениям с массажными мячами. Развивать тактильную чувствительность Уметь выполнять упражнения по показу и словесной инструкции учителя <i>Основные упражнения:</i> <ul style="list-style-type: none"> - И,П, - мяч внизу. 1 – мяч вперед, 2 – мяч вверх, 3 - мяч вперед, 4 – и.п.. - И,П, - сед на полу. Прокатывать мяч вдоль ног. - Наклоны, мячом коснуться пола. - И,П, - мяч вперед. Мах правой (левой), стараться коснуться мяча. - Приседания, мяч в руках. - Игра «Передай мяч». <i>Корректирующие упражнения:</i> Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой Массажные мячи</p>

			Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
8	Имитационные упражнения	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в ряд. Игра «приветствие» Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений</p> <p>Уметь выполнять упражнения по подражанию. Уметь принимать помощь учителя</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Пингвин»: ходьба с раз-вернутыми носками ног во внешнюю сторону до прямой линии. Семенящий шаг. - «Лиса»: ходьба мягкая, плавная, с носка на всю ступню. - «Собачка»: бег с остановками и резкими поворотами головы и туловища в стороны. - «Крокодил»: ползание с опорой рук. - «Колобок»: перекаты. - «Разведчик»: ползание по-пластунски <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Пальчиковая гимнастика</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
9	Упражнение с кубиками.	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в ряд. Игра «приветствие» Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Развитие мелкой моторики.</p> <p>Развитие координационных способностей</p> <p>Уметь различать цвета; понимать порядок действий при выполнении задания</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Переложить кубик из одной руки в другую; - Разложить 3 кубика по цветным кружкам (согласно цвету кубика); - Последовательно перенести кубики на расстояние 3-4 м и построить пирамиду из трех кубиков. <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой</p> <p>Разноцветные кубики, разноцветные кружки</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
10	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в ряд. Игра «приветствие» Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Формирование навыка прикладных упражнений.</p>

			<p>Уметь сохранять равновесие при передвижении по гимнастической скамейке. Уметь выполнять упражнения по словесной инструкции учителя</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Передвижение в упоре стоя на коленях с грузом на спине (кубик, резиновое кольцо). - Лазанье по г/скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках. - Перешагивание через гимн/скамейку с продвижением вперед лицом к скамейке, боком к скамейке). - Приставными шагами, перешагивая через предметы (можно с помощью учителя) <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Сгибание-разгибание в голеностопных суставах. Г/скамейка, кирпичики, кубики, резиновое кольцо</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
11	Коррекция и развитие мелкой моторики.	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в ряд. Игра «приветствие» Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Координация движений кисти, концентрация внимания</p> <p>Уметь различать цвета.</p> <p>Согласованные движения рук.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - И.П. – ленточки внизу. имитируя полет птиц, ленточки вверх; затем через стороны руки вниз. - И.П. - ленточки к плечам. Повороты туловища направо-налево; - И,П, - наклон вперед. Движения ленточками вправо-влево. - И.П. – ленточки внизу. Полуприсед, ленточки вперед. <p>Игра «Собери шишки»</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Сгибание – разгибание ног в голеностопных суставах</p> <p>Ленточки разных цветов, гимн/маты, футляры от «Киндер-сюрприза»</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
12	Равновесие	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в ряд. Игра «приветствие» Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Тренировка динамического равновесия. Развитие координации и ловкости движений</p> <p>Выполнять задания по показу и словесной инструкции учителя</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p>

			<ul style="list-style-type: none"> - Пройти по начерченному коридору шириной 20 – 30 см. - Ходьба вдоль гимн/скамейки, одна нога на скамейке, другая на полу. - Ходьба по гимн/скамейке, руки за спину. - Ходьба по г/скамейке приставными шагами правым и левым боком. - Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке. <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Глубокий вдох через нос и выдох через рот. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
13	Развивать точность движений.	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в ряд. Игра «приветствие» Разминка: упражнение на основные группы мышц. Обучить перекатыванию мяча двумя руками из различных исходных положений Уметь взаимодействовать с партнером</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Перекатывание мяча партнеру, стоя на расстоянии 3 м. - Перекатывание мяча партнеру, сидя ноги врозь. - Перекатывание мяча партнеру через коридор из гимнастических палок из положения сидя, присев, стоя. - Катание мяча вдоль гимнастической скамейки. - Перекатывание мяча, толчком от себя двумя ногами. <p><i>Корректирующие упражнения:</i> - Расслабление мышц рук из положения легкого наклона вперед, руки внизу, потряхивание руками. Резиновые или волейбольные мячи, г/скамейка Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
14	Формирование навыка правильной осанки	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в ряд. Игра «приветствие» Разминка: упражнение на основные группы мышц. Формирование знаний о положении тела при правильной осанке Принятие исходного положения для правильной осанки у гимнастической стенки</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба на носках, на пятках, на внешних сводах стопы. - Принятие и.п. для правильной осанки у гимнастической стенки. - Отойти от г/стенки, вернуться и принять правильную осанку. - Полуприсед, не отрывая спину от г/стенки. <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p>

			<p>Расслабление кисти - «стряхнули воду».</p> <p>Гимн/стенка</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
15	Эстафеты ходьбой с	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в ряд. Игра «приветствие» Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Развивать двигательную память и внимание</p> <p>Уметь взаимодействовать в группе.</p> <p>Уметь двигаться по заданному направлению (вперед, назад, в сторону)</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба, перешагивая через гимнастические палки. - Ходьба, обходя фишки справа налево. - Ходьба, наступая внутрь обруча, лежащего на полу. - Подвижная игра «К своим флажкам» <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой.</p> <p>Фишки, гимн/палки, флажки двух цветов</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
16	Передача мяча в парах	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в ряд. Игра «приветствие» Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Обучить навыку передачи мяча двумя руками</p> <p>Развитие ловкости.</p> <p>Уметь взаимодействовать с партнером.</p> <p>Уметь удерживать мяч двумя руками перед грудью.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Броски мяча двумя руками над собой и ловля. - Передача мяча в стену и ловля (S=1-1,5 м). - Передача мяча в парах из рук в руки. - Передача в парах (S=2-2,5 м). <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Упражнение по подражанию «птица машет крыльями»</p> <p>Волейбольные мячи</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
17	Передача мяча в парах	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в ряд. Игра «приветствие» Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p>

			<p>Обучить навыку передачи мяча двумя руками Развитие ловкости. Уметь взаимодействовать с партнером. Уметь удерживать мяч двумя руками перед грудью. <i>Основные упражнения:</i> - Броски мяча двумя руками над собой и ловля. - Передача мяча в стену и ловля (S=1-1,5 м). - Передача мяча в парах из рук в руки. - Передача в парах (S=2-2,5 м). <i>Корректирующие упражнения:</i> Упражнение по подражанию «птица машет крыльями» Волейбольные мячи Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
18	Метание в горизонтальную цель	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в ряд. Игра «приветствие» Разминка: упражнение на основные группы мышц. Формирование навыка метания в цель Уметь метать теннисный мяч в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м. <i>Основные упражнения:</i> - Метание мяча снизу одной рукой в круг, нарисованный на стене. - Метание мяча в круг одной рукой сверху. - Метание мяча в подвешенный обруч. <i>Корректирующие упражнения:</i> Глубокий вдох через нос и выдох через рот Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
19	Лазанье и перелезание	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в ряд. Игра «приветствие» Разминка: упражнение на основные группы мышц. Коррекция недостатков психической деятельности: страх, завышенная само-оценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных ситуациях Уметь принимать помощь учителя. Уметь выполнять упражнения по словесной инструкции учителя <i>Основные упражнения:</i> - Лазание по наклонной г/скамейке произвольным способом вверх и под уклон. - Лазанье по гимнастической стенке приставными шагами, по одной рейке начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше.</p>

			<p>- Лазанье по гимн/стенке вверх и вниз, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> «Плети». И.п. - стойка произвольная, махи расслабленных рук вправо и влево, как «плети», при небольшой ротации позвоночника Наклонная г/скамейка, гимн/стенка Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
20	Упражнения с гимнастической палкой	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в ряд. Игра «приветствие» Разминка: упражнение на основные группы мышц. Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений. Коррекция внимания. Уметь удерживать предметы одной и двумя руками при выполнении упражнений</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - И.п. – г/палка внизу. Г/палку вперед, вверх, вперед, и.п. - Повороты палки влево и вправо в горизонтальной плоскости до полного перекрещивания рук. - И.п. – палка перед грудью. Наклоны вправо-влево. - Стоя в наклоне, опираясь о палку прямыми руками. Два – три пружинистых покачивания вверх – вниз. - И.п. – палка вертикально, удерживая двумя руками. Перехватывая руки, присесть, затем вернуться в и.п. <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Игровой самомассаж «Ладочки» Гимн/палки Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
21	Дыхательные упражнения	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в ряд. Игра «приветствие» Разминка: упражнение на основные группы мышц. Сформировать навык правильного дыхания Выполнять упражнения по показу и подражанию</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Вдох – выдох по показу учителя. - И.п. лежа на животе. Руками «сгребать песок к себе». - «Согреть руки» - ХО-ХО-ХО – выдох через рот. - «Остудить воду» - Ф-Ф-ФУ – выдох. - Упражнение «Ветерок»: поднять голову вверх, вдох. Опустить голову на грудь, выдох.

			<p>- Игра «Кто дальше?»: в и.п. – на четвереньках, дуть на шарик для настольного тенниса и прокатить его как можно дальше.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Поочередные круговые движения кистью Шарик для настольного тенниса (по кол-ву учащихся) Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
22	Дыхательные упражнения	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в ряд. Игра «приветствие» Разминка: упражнение на основные группы мышц. Сформировать навык правильного дыхания Выполнять упражнения по показу и подражанию</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Вдох – выдох по показу учителя. - И.п. лежа на животе. Руками «сгребать песок к себе». - «Согреть руки» - ХО-ХО-ХО – выдох через рот. - «Остудить воду» - Ф-Ф-ФУ – выдох. - Упражнение «Ветерок»: поднять голову вверх, вдох. Опустить голову на грудь, выдох. - Игра «Кто дальше?»: в и.п. – на четвереньках, дуть на шарик для настольного тенниса и прокатить его как можно дальше. <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Поочередные круговые движения кистью Шарик для настольного тенниса (по кол-ву учащихся) Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
23	Упражнения с кеглями	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в ряд. Игра «приветствие» Разминка: упражнение на основные группы мышц. Уметь удерживать предмет при выполнении упражнений</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Передача кегли из одной руки в другую. - То же, но передача за спиной. - Последовательно перенести и поставить кегли на линию (S=3-4 м); - Сбить кегли волейбольным мячом с расстояния 3 м. <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Глубокий вдох через нос и выдох через рот Кегли, волейбольные мячи</p>

			Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
24	Прыжки на месте на двух ногах, поочередно на одной ноге	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в ряд. Игра «приветствие» Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Формирование двигательных навыков.</p> <p>Ориентировка в пространстве.</p> <p>Уметь удерживать равновесие при приземлении</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыжки на месте с ноги на ногу. - Прыжки на двух ногах на месте. - Прыжки на одной ноге (поочередно на правой и левой). - Прыжки на двух и одной ноге, стоя в обруче. <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Упражнение пальчиковой гимнастики</p> <p>Обручи</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
25	Переноска предметов	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в ряд. Игра «приветствие» Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Сформировать навык выполнения элементарных упражнений</p> <p>Бережно относиться к инвентарю и оборудованию</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Переноска теннисных мячей из одного обруча в другой. - Переноска 3-4 г/палок. - 2 мячей и других мелких предметов. - Переноска набивного мяча 1 кг с одной г/скамейки на другую (S=4-5 м) <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Круговые движения кистью</p> <p>Гимн/палки, теннисные и резиновые мячи, обручи, наб/мячи, г/скамейки</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
26	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем,	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в ряд. Игра «приветствие» Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, прыжки, ходьба друг за другом, упражнений под музыку с показом учителя,</p>

	держась за одну руку.		самостоятельно. Обучение выполнять подскоки на месте совместно с учителем, держась за одну руку. Развивать двигательную активность, внимание. Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за одну руку. Дыхательная гимнастика: вдох -2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
27	Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу.	1	Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в ряд. Игра «приветствие» Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, прыжки, ходьба друг за другом, упражнений под музыку с показом учителя, самостоятельно. Обучение прокатывать мяч двумя руками друг другу Развивать самостоятельность развивать двигательную активность, силу, внимание. прокатывать мяч двумя руками друг другу Упражнения на растяжку. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика: вдох -2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
28	Игровые упражнения с шариками в сухом бассейне.	1	Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в ряд. Игра «приветствие» Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, прыжки, ходьба друг за другом, упражнений под музыку с показом учителя, самостоятельно. Развивать двигательную активность, внимание. Игровые упражнения с шариками в сухом бассейне. Дыхательная гимнастика: вдох -2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
29	Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой.	1	Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в ряд. Игра «приветствие» Разминка: упражнение на основные группы мышц. Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, прыжки, ходьба друг за другом. упражнений под музыку с показом учителя, самостоятельно. Дыхательная гимнастика: вдох -2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч.

			Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
30	Преодоление простейших препятствий	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в ряд. Игра «приветствие» Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Координация и ритм движений, ориентировка в пространстве</p> <p>Уметь преодолевать препятствия удобным способом</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба по кирпичикам. - Перелезание через гимнастическую скамейку в упоре стоя на коленях. - Перелезание через наклонную скамейку, установленную под углом 10°. - Перешагивание через натянутый шнур. <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.</p> <p>Кирпичики, гимнастическая скамейка, гимнастический мат, резиновый шнур</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
31	Метание мяча в вертикальную цель	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в ряд. Игра «приветствие» Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Формирование навыка метания теннисного мяча.</p> <p>Развитие внимания</p> <p>Уметь правильно удерживать мяч при метании</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Передача теннисного мяча из правой руки в левую и наоборот. - Бросок теннисного мяча вверх перед собой и ловля двумя руками. - Броски теннисного мяча в стену одной рукой. - Метание теннисного мяча в подвешенный обруч. <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Дыхательное упражнение «Понюхать цветок» - вдох через нос.</p> <p>Теннисные мячи, обручи</p> <p>Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
32	Ходьба по сенсорной тропе.	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в ряд. Игра «приветствие» Разминка: упражнение на основные группы мышц.</p> <p>Установочный этап: вводная беседа о предстоящей работе. Повторение основных движений: построение, прыжки, ходьба друг за другом, упражнений под музыку с показом учителя, самостоятельно. Развивать тактильные ощущения. Развивать двигательную активность, внимание.</p>

			<p>Ходьба по сенсорной тропе. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика: вдох -2 выдоха, 2 вдоха – выдоха. Динамическая игра, с использованием оборудования: мяч, скакалка, обруч. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
33	Пролезание сквозь предметы	1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в ряд. Игра «приветствие» Разминка: упражнение на основные группы мышц. Формирование прикладных навыков Обращаться за помощью и принимать помощь <i>Основные упражнения:</i> - Пролезание через обруч, стоящий вертикально. - Пролезание сквозь обруч сверху вниз. - Пролезание сквозь тоннель. <i>Корректирующие упражнения:</i> Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. Обруч, «тоннель», г/маты Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
34	Эстафеты ходьбой	с 1	<p>Организация начало урока. Запоминание алгоритма начала урока. Построение в ряд. Игра «приветствие» Разминка: упражнение на основные группы мышц. Обучить целенаправленным действиям под руководством учителя в эстафетах Понимать простые правила при проведении эстафет. Уметь принимать эстафету <i>Основные упражнения:</i> Эстафеты с ходьбой: а) дойти до фишки и положить мяч; б) дойти до обруча, положить мяч, обойти фишку и, взяв мяч из обруча, вернуться обратно; в) дойти до обруча, пролезть сквозь него и вернуться на линию старта (можно с помощью учителя). <i>Корректирующие упражнения:</i> - расслабление кисти - «стряхнули воду». Мячи, фишки, обручи Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.</p>
	Итого:	34 часа.	

Описание материально – технического обеспечения коррекционного курса «Двигательное развитие»

Мат поролоновый - 1

Скамейка гимнастическая - 1

Стенка гимнастическая - 1

Сухой бассейн - 1

Бубны -5

Дорожка-змейка из каната (длина 2,0 м, диаметр каната 6 см) - 1

Дорожки с различным покрытием (нашитые пуговицы, гладкая поверхность, меховая поверхность и др.) - 1

Дидактический материал.

№ п/п	Наименование
1	Зонтики разных размеров.
2	Игрушки мелкие пластмассовые (рыбки, шарики, лягушки) с магнитами.
3	Игрушки со съемными деталями.
4	Игрушки мелкие резиновые, пластмассовые.
5	Игрушки музыкальные.

Раздаточный материал

№ п/п	Наименование	Количество
1	Мячи в ассортименте	6
2	Флажки.	6

Учебно – методическая и справочная литература

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство, год издания	Кол – во экземпляров
Литература для учителя				
1	Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа	Аксенова О. Э. / О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев	СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СП., 2003.	1
2	Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития.	Забрамная С. Д., Исаева Т. Н.—	Москва, «Владос», 2014 г.	6
3	Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью	Л.Б. Баряевой, Н.Н. Яковлевой	СПб.; ЦДК проф. Л.Б.Баряевой 2013.	
4	«Обучение сюжетно-ролевой игре детей с проблемами интеллектуального развития: Учебно-методическое пособие.	Л.Б.Баряева, А.Зарин	СПб.: Изд-во РГРУ А.И.Герцена; Изд-во «Союз», 2011.	
5	Коррекционные подвижные игры	Л. В.	М.: Советский	

	и упражнения для детей с нарушениями развития	Шапковой, М.:	спорт, 2002.	
6	Развитие восприятия у детей-форма, цвет, звук.	Башаева Г.В.	Ярославль: «Академия развития»,2007	

Прошито, пронумеровано кол-во листов

23 листа

двадцать три

(прописью)

Директор ГБУ КО «Школа-интернат № 1»

Н.Ю. Андреева

Дата « 30 » 04 2020 г.

