

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №30» г. Калуги

«Согласовано»
Заместитель директора по
УВР МБОУ «СОШ №30»

Жарова Г.В.
ФИО

«31» августа 2023 г



«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ №30»

С.Л. Шебаршинова/
ФИО

Приказ № 1490
от «31» августа 2023 г

**Рабочая программа коррекционного курса
для обучающихся с умственной отсталостью (вариант2)**

«Двигательное развитие»

7 класс

1. Пояснительная записка

Цель и задачи программы

Цель коррекционного курса - коррекция, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в образовательном процессе с учетом их индивидуальных физических особенностей и потенциальных возможностей организма.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики; □ развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и т.д.);
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию в соответствии с возрастными особенностями.

Исходя из возможностей обучающихся, для реализации данной программы используются следующие **технологии:** игровые, личностно – ориентированные, интерактивного обучения, здоровьесберегающие, здоровьеформирующие, коррекционно-развивающие, разноуровневого и дифференцированного обучения, информационно-коммуникационные.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические, методы физической культуры и спорта.

Формы работы: фронтальная работа, индивидуальная работа, работа в парах и группах, коллективная работа.

2. Общая характеристика коррекционного курса

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. Работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков является целью занятий. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Коррекционный курс «Двигательное развитие», является составной частью всей системы работы с умственно отсталым учащимися. Коррекционная направленность физического воспитания строится на следующих принципах:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

3. Описание места коррекционного курса в учебном плане

Срок реализации настоящей программы 1 учебный год. Занятия по данной рабочей программе проводятся в форме урока (40 мин).

Планирование	7 класс
Недельный план	1 час
Годовой план	34 часа

**Планируемые результаты освоения коррекционного курса
«Двигательное развитие»**

Личностные	Предметные	
	Минимальный уровень	Достаточный уровень
<p>положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;</p> <p>вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);</p> <p>использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; □</p> <p>обращаться за помощью и принимать помощь;</p> <p>адекватно использовать ритуалы школьного поведения;</p> <p>пользоваться знаками, символами, предметами заместителями.</p>	<p>выполнять действия по показу учителя, смотреть на взрослого поворачиваться к нему лицом, вставать в ряд;</p> <p>бросать мяч в цель двумя руками, ловить мяч среднего размера;</p> <p>ходить друг за другом, бегать за учителем, прыгать на месте по показу учителя.</p>	<p>знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;</p> <p>знать требования техники безопасности в процессе занятий физической культурой и участия в физкультурно - спортивных мероприятиях;</p> <p>выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>участвовать в подвижных играх.</p>

4. Содержание коррекционного курса

В программу включены разделы, направленные на развитие физических качеств, двигательных навыков, развития моторики рук и формирования правильной осанки, а так же подвижные игры с элементами коррекционно-развивающих упражнений.

Базовые учебные действия:

<i>Личностные</i>	<i>Регулятивные</i>
-------------------	---------------------

<p>Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;</p> <p>Целостный, ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей.</p>	<p>Адекватно использовать ритуалы школьного поведения;</p> <p>Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.</p>
<p><i>Коммуникативные</i></p>	<p><i>Познавательные</i></p>
<p>Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;</p> <p>Доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.</p>	<p>Знать требования техники безопасности в процессе занятий физической культурой и участия в физкультурно - спортивных мероприятиях;</p> <p>Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).</p>

5. Тематическое планирование

<i>Коррекционно-развивающие упражнения на развитие физических качеств 10 часов</i>	
<u>Развитие координации</u>	<p>ходьба, бег с разным положением рук;</p> <p>повороты на месте; приседания руки вперед, руки в стороны;</p> <p>выставление ноги вперед на носок, назад на носок, влево и вправо на носок;</p> <p>лазанья по гимнастической стенке вверх и вниз; упражнения флажками.</p>
<u>Развитие силы</u>	<p>сгибания и разгибания пальцев рук;</p> <p>круговые движения кистями вовнутрь и наружу; приседания на двух ногах, на одной; наклоны туловища вперед - назад, влево - вправо, руки</p> <p>вверх, с набивным мячом над головой.</p>
<u>Развитие быстроты</u>	<p>быстрая ходьба в течение 5-10 сек.; бег на короткие отрезки 10-20 м.; быстрые прыжки на одной ноге, на двух, с продвижением вперед. махи, рывки, наклоны, шпагаты,</p>
<u>Развитие гибкости</u>	<p>сгибания и разгибания.</p>
<i>Коррекционно-развивающие упражнения на развитие основных двигательных навыков 10 часов</i>	
Развитие навыков ходьбы	<p>ходьба на мете со взмахом обеими руками, одной левой, одной правой;</p> <p>ходьба на мете без взмахов руками;</p> <p>ходьба вперед по линии со взмахом обеими руками;</p> <p>ходьба на месте в различном темпе;</p> <p>быстрая ходьба.</p>
Развитие навыков бега	<p>бег в легком, среднем, быстром темпе; бег с изменением направления;</p> <p>«семенящий» бег с высоким подниманием бедра. метание</p>
Развитие навыков метаний	<p>мяча, колец на дальность, точность, высоту</p>
Развитие навыков прыжка	<p>отскока, правой, левой, обеими руками.</p>

	прыжки на одной ноге, на двух ногах на месте; прыжки с продвижением вперед, назад, влево, вправо с разным положением рук.
<i>Коррекционно-развивающие упражнения на развитие моторики рук 14 часов</i>	
<i>Коррекционно-развивающие упражнения на формирование правильной осанки</i>	<p>перекладывание мелких предметов с места на место; сжимание-разжимание пальцев одновременно правой и левой руки, поочередно, закрыв глаза;</p> <p>сжимание обеими руками мелких резиновых мячей; круговые движения кистями; отведение – приведение пальцев.</p> <p>упражнения с гимнастическими палками; ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук; приседания в вертикальной плоскости; висы на гимнастической стенке; лазанье по гимнастической стенке.</p>
<i>Подвижные игры с элементами коррекционно-развивающих упражнений</i>	«Метатели», «Все по местам», «Запомни номер», «Выбери ведущего», «Так держать», «По кочкам и линиям», «Дотянись», «Проверь сам», «Сильный бросок», «Попади в цель», «Слушай сигнал», «Воробьи и вороны».