

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «**Двигательное развитие**» 1 года обучения составлена в соответствии с адаптированной основной образовательной программой для умственно-отсталых детей (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2), с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (детей с ОВЗ) и следующими нормативными документами:

1. *Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;*
2. *Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19.12.2014г;*
3. *Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);*
4. *Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;*
5. *Положение о рабочей программе учебных предметов в ГКУ «ПДДИ» МТuСЗ КБР*

Цели занятий коррекционного курса «Двигательное развитие»:

обогащение сенсомоторного опыта, поддержание и развитие способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков обучающихся (воспитанников), коррекция недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей, улучшение состояния здоровья, повышение функциональных возможностей организма, совершенствование движений и сенсомоторного развития.

Задачи:

- 1) развитие двигательной активности;
- 2) поддержка и развитие имеющихся движений;
- 3) расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
- 4) освоение новых способов передвижения;
- 5) развитие представления воспитанников о пространстве и умения ориентироваться в нем;
- 6) развитие ловкости, быстроты реакции, точности движений;
- 7) воспитание дисциплинированности;
- 8) формирование навыков организованных действий.

Коррекционная направленность в изучении учебного предмета

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 (воспитанников).

В коррекционном курсе «Двигательное развитие» решаются задачи по развитию тактильных ощущений кистей рук и расширению тактильного опыта, развитию зрительного восприятия, зрительного и слухового внимания, вербальных и невербальных коммуникативных навыков,

пространственных представлений, мелкой моторики, зрительно-моторной координации.

Коррекция недостатков психического и физического развития обучающихся (воспитанников) заключается в следующем:

- коррекция наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- развитие координационных способностей обучающихся (воспитанников);
- коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т. д.);
- устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т. д.).

Общая характеристика коррекционного курса «Двигательное развитие»

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. У большинства детей с умеренной и глубокой умственной отсталостью имеются нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся (воспитанников). Поэтому работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков является целью занятий. Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений. Суть программы по двигательному развитию заключается в том, чтобы учесть все возможные подходы для компенсации, коррекции отклонений в физическом развитии младшего школьника с ограниченными возможностями здоровья с тем, чтобы приблизить его телесные, духовные, нравственные возможности к полноценной социокультурной жизни.

Методы, формы обучения

Успешность обучения детей с тяжелой умственной отсталостью зависит от методов и приёмов обучения. Их выбор зависит от содержания занятия, уровня возможностей детей.

В процессе обучения используются игровые, наглядные, словесные, практические методы и приемы:

- подражание действиям взрослого;
- жестовая инструкция;
- собственные действия ребенка по вербальной инструкции взрослого;

Поощрение: словесное (похвала, признание, благодарность), наглядное, создание ситуации успеха.

Формы обучения:

- обучение ведется в игровой форме, используются элементы подражательности;
- процесс развития и обучения опирается на развитие у обучающегося (воспитанника) базовых эмоций для привлечения их внимания и интереса, для повышения мотивации обучения, побуждения познавательных потребностей;
- детальное расчленение материала на простейшие элементы, обучение ведется по каждому элементу, и лишь затем они объединяются в целое;
- большая повторяемость материала, применение его в новой ситуации;
- обязательная фиксация и эмоциональная оценка малейших достижений ребенка.

Интеграция содержания коррекционного курса с содержанием других предметов

Занятия по коррекционному курсу «Двигательное развитие» помимо информационной нагрузки связаны непосредственно с жизнью ребенка, применением полученных знаний на практике. При изучении коррекционного курса широко используются межпредметные связи с учебными предметами: «Человек», «Адаптивная физкультура», «Альтернативная коммуникация».

Место коррекционного курса в учебном плане

В соответствии с учебным планом в 1 классе на предмет «Двигательное развитие» отводится 33 часа в год, из расчета 1 час в неделю.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные:

- освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;
- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Предметные:

- 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).

Базовые учебные действия

Формирование учебного поведения:

- направленность взгляда (на говорящего взрослого и на задание);
- умение выполнять простейшие инструкции педагога;
- использование по назначению учебных материалов;
- умение выполнять действия по подражанию.

Содержание коррекционного курса

Упражнения на ориентировку в пространстве

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами. Легкий бег по кругу.

Корректирующие упражнения

- **Общеразвивающие упражнения.** Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя. Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки). Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые». Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание. Выполнение движений плечами. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки. Комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

- **Упражнения на координацию движений.** Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Преодоление простых препятствий, перебрасывание малого мяча, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

- **Дыхательные упражнения,** Правильное дыхание в различных и.п. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы. Упражнения для формирования правильной осанки, ритмические упражнения.

Подвижные игры

Опора на предплечья, на кисти рук. Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы). Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой). Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега). Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», «похлопывание крыльями как петушок», «покачивание головой как лошадка», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); в соответствии с определенным эмоциональдинамическим характером музыки.

Содержание предмета «Двигательное развитие» представлено следующими разделами: развитие точности движений пространственной ориентировки, корректирующие упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки, ритмические упражнения, подвижные игры. Целенаправленное двигательное развитие в рамках курса происходит на специально организованных занятиях. Знания, умения, навыки, приобретаемые обучающимися в ходе освоения материала необходимы им для ориентировки в окружающей действительности.

Календарно-тематическое планирование на 2023-2024 уч. год

1 класс

«Двигательное развитие»

№	Тема урока	Основной вид деятельности	Кол-во часов	Дата по плану	Дата фактич.
Первая четверть (8 часов)					
1	Формирование знаний о положении тела при правильной осанке.	Беседа о правильной и неправильной осанке, показать виды осанок, выбрать правильную. Разучивание основных положений рук, ног, туловища, головы. Дыхательные упражнения на месте и в движении. ОРУ без предметов по показу учителя.	1	08.09.	
2	Удержание головы лежа на спине.	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя.	1	15.09.	
3	Удержание головы в положении лежа на животе.		1	22.09.	
4	Удерживание головы в положении лежа на боку (правом, левом).		1	29.09.	
5	Удержание головы в положении сидя.		1	06.10.	
6	Выполнение движений головой: наклоны вправо, влево, вперед в положении лежа на животе.		Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине или животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине или животе, стоя или сидя), "круговые" движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).	1	13.10.
7	Выполнение движений головой: наклоны вправо, влево, вперед в положении лежа на спине.	1		20.10.	
8	Выполнение движений головой: наклоны вправо, влево, вперед в положении стоя.	1		27.10.	

		Итого:	8		
Вторая четверть (8 часов)					
1	Выполнение движений головой.	Выполнение движений головой: наклоны вправо, влево, вперед в положении сидя.	1	10.11.	
2	«Круговые» движения головой.		1	17.11.	
3	Выполнение движений руками: вперед – назад.	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, "круговые". Выполнение движений пальцами рук: сгибание или разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак и разгибание. Выполнение движений плечами.	1	24.11.	
4	Выполнение движений руками: вверх, в стороны.		1	01.12.	
5	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, круговые.		1	08.12.	
6	Выполнение движений пальцами рук: сгибание, разгибание фаланг пальцев.		1	15.12.	
7	Выполнение движений пальцами рук: сгибание пальцев в кулак, разгибание.		1	22.12.	
8	Выполнение движений плечами.		1	29.12.	
		Итого:	8		
Третья четверть (10 часов)					
1	Опора на предплечья, на кисти рук.	Опора на предплечья, на кисти рук. Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы). Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой). Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину. Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	1	12.01.	
2	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы).		1	19.01.	
3	Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен).		1	26.01.	
4	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.		1	02.02.	
5	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево).		1	09.02.	
6	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево).		1	16.02.	

		Дополнительные каникулы 17.02 – 25.02.2024г.			
7	Сидение на полу с опорой и без опоры.	Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения "лежа на спине".	1	01.03.	
8-9	Вставание на колени из положения "сидя на пятках".	Вставание на колени из положения "сидя на пятках". Стояние на коленях. Ходьба на коленях. Вставание из положения "стоя на коленях". Стояние с опорой (например, вертикализатор, костыли, трость), без опоры.	2	15.03. 22.03.	
		Итого:	9		
Четвертая четверть (8 часов)					
1	Стояние на коленях. Вставание из положения "стоя на коленях".	Вставание на колени из положения "сидя на пятках". Стояние на коленях. Ходьба на коленях. Вставание из положения "стоя на коленях". Стояние с опорой (например, вертикализатор, костыли, трость), без опоры. Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад. <i>Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры), по наклонной поверхности (вверх, вниз; с опорой, без опоры), по лестнице (вверх, вниз; с опорой, без опоры). Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе). Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом). Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге. Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).</i>	1	05.04.	
2	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону.		1	12.04.	
3	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.		1	19.04.	
4	Ходьба на носках.		1	26.04.	
5	Бег с высоким подниманием бедра.		1	03.05.	
6	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад).		1	10.05.	
7-8	Диагностика.			2	17.05. 24.05.
		Итого:	8		
		За год:	33		8