

ПРИНЯТО
на научно-методическом совете
школы

Протокол № 1
от « 27 » августа 2019 г.



Авторская комбинированная педагогическая разработка
ПРОГРАММА КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА
"Двигательное развитие»

для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой
умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),
тяжелыми множественными нарушениями
Государственного общеобразовательного казенного
учреждения Иркутской области
"Специальная (коррекционная) школа г. Усть-Илимска"

Составил: учитель физической культуры
Лихолетова Светлана Станиславовна

Усть-Илимск, 2019 г.

Пояснительная записка.

Программа по коррекционно - развивающему курсу «Двигательное развитие» составлена в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умеренной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основе АООП (2вариант) ГОКУ СКШ г. Усть-Илимска.

Развитие двигательных умений у обучающихся тесно связано с профилактикой патологических состояний. В ходе работы снижается активность патологических рефлексов, обеспечивается максимально комфортное положение ребенка в пространстве и возможность реализации движений. Придание правильной позы и фиксация обеспечивается при необходимости при помощи специального оборудования и вспомогательных приспособлений с соблюдением индивидуального режима (формы ДЦП). Такая работа организуется в комнате для спортивных игр, в классе и дома в соответствии с рекомендациями врача-ортопеда и специалиста по лечебной физкультуре. Обеспечение условий для придания и поддержания правильного положения тела создает благоприятные предпосылки для обучения ребенка самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, способствует развитию познавательных процессов.

Описание предмета в учебном плане.

Занятия по предмету «Двигательное развитие» проводятся 2 раза в неделю. На них ведущая роль принадлежит педагогу. Для обучения создаются такие условия, которые дают возможность каждому ребенку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность. Учитель подбирает материал по объему и komponует по степени сложности, исходя из особенностей развития каждого ребенка.

Наполняемость класса/группы обучающихся по 2 варианту АООП должна быть до пяти человек.

Программа по предмету «Двигательное развитие» включает 2 раздела:

«Обучение двигательным действиям» и «Развитие физических способностей».

Каждый из разделов предполагает освоение двигательных навыков на одном из доступных уровней:

- **пропедевтический уровень**, содержание которого предполагается к освоению детьми, имеющими тяжелые двигательные нарушения, тяжелые и глубокие интеллектуальные нарушения, предполагающему в процессе работы постоянную ассистирующую помощь взрослого;

-**базовый уровень**, включающий в себя освоение более сложных двигательных навыков (элементы гимнастических и легкоатлетических упражнений, игры с соблюдением правил и пр.).

Разделы: «Обучение двигательным действиям» и «Развитие физических способностей»: 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. 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). Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках). Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».

Вставание на колени из положения «сидя на пятках». Стояние на коленях. Ходьба на коленях. Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры. Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад. 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).

Программа учебного предмета позволяет строить индивидуальный учебный план в соответствии с физическими возможностями обучающихся.

В учебном плане программа предмета «Двигательное развитие» представлена с 1 по 13 год обучения.

Техническое оснащение курса включает: гимнастические мячи различного диаметра, гимнастические коврики, сухой бассейн, гантели, балансиры, различные коррегирующие дорожки, и др.

Планируемые результаты освоения обучающимися с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития адаптированной основной общеобразовательной программы

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

1) *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.*

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.*

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.

- Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

Система оценки достижений обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми и множественными нарушениями развития планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы

Текущая аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения СИПР, разработанной на основе АООП (вариант 2) ГОКУ СКШ.

Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года. Для организации аттестации обучающихся применяют метод экспертной группы (на междисциплинарной основе). Она объединяет разных специалистов, осуществляющих процесс образования и развития ребенка. К процессу аттестации обучающегося привлекаются члены его семьи. Задача экспертной группы -выработка согласованной оценки достижений ребёнка в сфере жизненных компетенций. Основой служит анализ результатов обучения ребёнка, динамика развития его личности.

По итогам освоения отраженных в СИПР задач и анализа результатов обучения составляется развернутая характеристика учебной деятельности ребёнка, оценивается динамика развития его жизненных компетенций.

Итоговая оценка качества освоения обучающимися с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР адаптированной основной общеобразовательной программы образования осуществляется образовательной организацией. Предметом итоговой оценки освоения обучающимися адаптированной основной общеобразовательной программы образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) является достижение результатов освоения специальной индивидуальной

программы развития последнего года обучения и развития жизненной компетенции обучающихся.

Итоговая аттестация осуществляется в течение последних двух недель учебного года путем наблюдения за выполнением обучающимися специально подобранных заданий, позволяющих выявить и оценить результаты обучения. При оценке результативности обучения учитываются затруднения обучающихся в освоении отдельных предметов (курсов) и даже образовательных областей, которые не должны рассматриваться как показатель неуспешности их обучения и развития в целом.

Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимся СИПР, взаимодействие следующих компонентов:

- что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода,
- что из полученных знаний и умений он применяет на практике,
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

При оценке результативности достижений учитывается степень самостоятельности ребенка.

Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий:

- *Уровни самостоятельности* -
при выполнении заданий,
внесенных в СИПР: - не выполняет задание
- выполняет задание со **ЗП** значительной помощью
- выполняет задание с **ЧП** частичной помощью
- выполняет задание по **П** подражанию
- выполняет задание по **О**

образцу

- выполняет задание **сш**

самостоятельно, но допускает

ошибки

Содержание программы.

№	Тема	Содержание
1.	Обучение двигательным действиям	
	Общеразвивающие и корректирующие упражнения	<p>Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя</p> <ul style="list-style-type: none"><input checked="" type="checkbox"/> Выполнение движений головой<input checked="" type="checkbox"/> Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые»<input checked="" type="checkbox"/> Выполнение движений пальцами рук<input checked="" type="checkbox"/> Круговые движения кистью<input checked="" type="checkbox"/> Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.<input checked="" type="checkbox"/> Круговые движения руками в

		<p>исходном положении «руки к плечам»</p> <ul style="list-style-type: none">☑ Выполнение движений плечами☑ Опора на предплечья, на кисти рук☑ Наклоны туловища вперед (в стороны, назад)☑ Повороты туловища вправо (влево)☑ Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину☑ Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»)☑ 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)☑ Вставание на четвереньки☑ Ползание на животе (на четвереньках)
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none">☑ Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине»☑ Вставание на колени из положения «сидя на пятках»☑ Приседание☑ Стояние на коленях☑ Ходьба на коленях☑ Вставание из положения «стоя на коленях»☑ Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры☑ Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке☑ Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: вытягивание рук вперед, поднимание вверх, отведение рук в стороны, и возвращение в исходное положение; поочередное поднимание ног вперед☑ Отход от стены с сохранением правильной осанки☑ Ходьба с удержанием рук на поясе (за спиной, на голове, в стороны)
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none">☑ Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад☑ Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения☑ 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 по доске, лежащей на полу☑ Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, через препятствия☑ Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе☑ Ходьба с изменением темпа (направления движения)☑ Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none">☑ Бег с изменением темпа, направления движения☑ Преодоление препятствий при ходьбе (беге): перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход (оббегание)☑ Прыгание на двух ногах на месте (с продвижением (вперед, назад, вправо, влево))☑ Прыжки в длину с места☑ Прыжки в высоту на батуте☑ Прыжки в глубину☑ Ползание на животе, на четвереньках☑ Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках☑ Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), по гимнастической сетке вправо (влево), по канату☑ Перелезание через препятствия☑ Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы)
--	--	--

		<input checked="" type="checkbox"/> Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой) <input checked="" type="checkbox"/> Броски мяча на дальность <input checked="" type="checkbox"/> Метание в цель <input checked="" type="checkbox"/> Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой) <input checked="" type="checkbox"/> Ударение по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега) <input checked="" type="checkbox"/> Перенос груза
2	Развитие физических способностей.	
	Езда на трехколесном велосипеде	Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей <input checked="" type="checkbox"/> Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног) <input checked="" type="checkbox"/> Езда на трехколесном велосипеде
	Силовые способности	Выполнение упражнений с преодолением собственного веса (или веса частей тела) при исключении действия силы тяжести или при действии силы тяжести: отведение руки в положении лежа на спине, сгибание-разгибание рук, ног, лазание, подтягивание на скамейке, преодоление препятствий и др. - выполнение упражнений с внешним сопротивлением: выполнение действия с эластичными, упругими

		<p>материалами (резиновый бинт, эспандер, пружина), развитие навыков тянуть, тащить предметы различного веса, толкать руками и ногами набивной мяч, утяжеленный предмет, переносить предметы различного веса, выполнять действия с утяжелителями на руках, ногах и корпусе, перетягивать ленту, веревку, канат и др.</p>
	<p>Развитие гибкости</p>	<p>Поддержание объема движений в суставах при помощи позиционирования (придание правильного положения тела с помощью малых вспомогательных средств или технических приспособлений) лежа, сидя, стоя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение пассивных движений с максимальной амплитудой, выполнение пассивных упражнений на увеличение амплитуды движения в суставах (например: учитель пассивно сгибает-разгибает руку ученика в плечевом суставе с максимально возможной амплитудой); - выполнение активных движений с максимально возможной амплитудой: действия, выполняемые учеником, во время протягивания руки к предметам, во время наклонов за предметами, во время поворотов туловища и др.
	<p>Развитие способности к статическому и динамическому равновесию</p>	<p>Удержание равновесия в различных положениях лежа:</p> <ul style="list-style-type: none"> на неподвижной опоре (на полу, на наклонной плоскости (например, горке) и т.п.), на подвижной опоре (балансирующей поверхности, роликовой доске, качелях и т.д.),

		<ul style="list-style-type: none"> - удержание равновесия в положении сидя: на неподвижной опоре (на полу, стуле, модуле, скамейке, коляске и т.д.), на подвижной опоре (балансирующей плоскости, фитболе, качелях и т.д.), - удержание равновесия, стоя на четвереньках: на неподвижной опоре (на полу, стуле, модуле, скамейке и т.д.), на подвижной опоре (балансирующей плоскости, фитболе, качелях и т.д.); - удержание равновесия, стоя на коленях: на неподвижной опоре (держась за опору, на полу, на наклонной плоскости и т.д.), на подвижной опоре (балансирующей плоскости, качелях, роликовой доске и т.д.); - удержание равновесия в позе стоя: на неподвижной опоре (держась за опору, на полу, на наклонной плоскости и т.д.), на подвижной опоре (балансирующей плоскости, батуте, качелях, роликовой доске и т.д.); - развитие защитных реакций равновесия в различных положениях, др.
	<p>Развитие способности ориентироваться в пространстве</p>	<p>Развитие представлений о пространственном расположении частей тела: голова вверху, ноги внизу, рука правая, рука левая, грудь спереди, спина сзади и др.;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентирование в направлении движений частей тела (выполнение просьб/инструкций): ○ наклони голову вперед,

		<ul style="list-style-type: none"> ○ подними руку вверх, ○ поверни голову влево и др.; - ориентирование в направлении движения в пространстве (движение вперед-назад, вправо-влево, вверх-вниз) - формирование представлений об окружающем пространстве (например: «Покажи где окно, дверь, потолок»; «Где находится спортивный зал, класс?»); - формирование представлений о расположении предметов, заполняющих знакомое замкнутое пространство (например: «Покажи где качели, зеркало?»; «Возьми мяч под стулом» и др.); - способствовать преодолению страха нового пространства и др.
	<p>Развитие чувства ритма</p>	<p>Подстраивание под ритмические движения, выполняемые совместно с педагогом;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение ритмических движений по подражанию (хлопать двумя руками, одновременно или поочередно по столу, топать одной (двумя) ногами и т.д.); - выполнение движений на фоне ритмического сопровождения звучащих жестов (хлопки, притопы и т.д.); - выполнение движений под счет; - выполнение движений на фоне ритмического сопровождения музыкальных инструментов (бубен, маракасы и т.д.); - выполнение движений в ритме музыки и песен; <p>Например: хлопать одной рукой по столу или по коленям; хлопать двумя руками, одновременно или поочередно по столу или по коленям; топать одной ногой;</p>

		топать двумя ногами, одновременно или поочередно по полу; хлопать в ладони, др.
	Транспортировка лыж	<p>Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам</p> <ul style="list-style-type: none"><input checked="" type="checkbox"/> Чистка лыж от снега<input checked="" type="checkbox"/> Стояние на параллельно лежащих лыжах<input checked="" type="checkbox"/> Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом<input checked="" type="checkbox"/> Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений