

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Шеркальская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено

Руководитель методического
объединения:

(подпись)

Протокол МО № _____
от «__» _____ 20__ год

Согласовано

Заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе:

(подпись)

«__» _____ 20__ год

Утверждено

Директор школы:

(подпись)

Приказ № _____
от «__» _____ 20__ год

**Адаптированная рабочая программа начального общего образования
по коррекционно-развивающему курсу «Двигательное развитие»
для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья
вариант 1**

3 класс 2022 – 2023 учебный год

**Учитель ОВЗ:
Алачева Анастасия Александровна**

**с. Шеркалы
2022 г**

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Общая характеристика коррекционного курса

Двигательное развитие любого человека направлено на формирование полноценного восприятия окружающей действительности. Первой ступенью познания мира является двигательный опыт человека. Успешность умственного, физического, эстетического воспитания в значительной степени зависит от качества двигательного опыта детей. Поэтому детям необходима специальная обучающая помощь, направленная на формирование разнообразных видов двигательной активности. Обучение начинается с формирования элементарных специфических действий, которые со временем преобразуются в произвольные целенаправленные действия детей.

Для возбудимых детей характерно двигательное беспокойство, нетерпеливость, отвлекаемость, эмоциональная возбудимость и неустойчивость, свойственны вялость, бедность движений. Наиболее адекватным методом коррекции различных психомоторных нарушений у детей с умственной отсталостью является данный коррекционный курс.

На занятиях осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами физической, музыкально-ритмической, игровой деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся.

Цель: развитие двигательной активности ребенка.

Задачи:

- Обучение, обогащение двигательного опыта через целенаправленное систематическое воздействие на различные анализаторы.
- Формирование целенаправленных произвольных действий с различными предметами и материалами.
- Научить согласовывать движения.
- Развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления).
- Развивать чувства ритма, темпа, коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки;
- Развивать координацию движений.
- Развивать умение слушать музыку.
- Развивать творческие способности личности.
- Прививать навыки участия в коллективной творческой деятельности.

Место коррекционного курса в учебном плане

Курс рассчитан на 34 занятия (1 занятие в неделю). Длительность занятий 10 - 15 минут. В учебном плане курс «Двигательное развитие» относится к коррекционно-развивающей области, части, формируемой участниками образовательного процесса. Занятия проводятся во внеурочное время.

Планируемые результаты освоения коррекционного курса

Личностные:

- Включаться в работу на занятиях к выполнению заданий.
- Проявлять любознательность и интерес к новым видам деятельности.
- Готовиться к занятиям, занимать исходное положение.
- Проявлять любознательность и интерес к новому.

Предметные:

- уметь слушать музыку и звучащие инструменты;

- выполнять несложные движения руками и ногами;
- активно прихлопывать и притопывать вместе с учителем;
- слушать и правильно выполнять инструкцию учителя.
- уметь слушать музыку до конца, узнавать знакомую мелодию;
- уметь начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки по сигналу.

Регулятивные:

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- целеустремленность и настойчивость в достижении цели

Коммуникативные:

- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- умение сотрудничать с педагогом при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Результаты сформированности базовых учебных действий:

- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и включаться в деятельность (с помощью);
- следовать предложенному плану.

Предполагаемые результаты

К концу года занятий обучающийся *должны знать:*

- Правила поведения на занятии.
- Правила разучивания игр.
- Название частей тела.
- Название инвентаря.

Уметь:

- Ориентироваться в пространстве.
- Ходить по ограниченной поверхности. Ходить приставным шагом. Ходить под счет.
- Держать равновесие на одной ноге. Ходить на носках на пятках.
- Прыгать на мячах.
- Прыгать на одной и двух ногах.
- Спрыгивать с небольшой высоты.
- Ловить мяч. Бросать мяч.
- Вращать головой.

Содержание коррекционного курса

Двигательное развитие - это поэтапный процесс: от накопления двигательных ощущений к их дифференциации с учетом пространственной ориентировки и доступных способов передвижения. Важным мотивом, повышающим уровень двигательной активности, является потребность к взаимодействию с окружающей действительностью доступным обучающемуся способом.

Коррекционный курс реализуется в игровых ситуациях и в упражнениях с предметами. Учитывая профилактическую направленность коррекционного курса целесообразно использовать доступные обучающимся с нарушением интеллекта методы и приемы, а также способы обучения: совместно воспроизводимые движения и действия, движения по подражанию, показу и словесной инструкции. Придерживаясь уровневого принципа построения движений необходимо соблюдать оптимальное соотношение уровня двигательных возможностей обучающихся и доступных им способов обучения, объемов обучающей нагрузки. Систематическая коррекционная работа по двигательному развитию способствует физическому и психическому совершенствованию личности обучающегося, профилактике нарушений и укреплению физического здоровья.

Укрепление мышц спины.

— Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина».

— Формирование знаний о положении тела при правильной осанке.

— Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.

— Комплекс ОРУ для мышц спины.

— Комплекс упражнений с гимнастическими палками для мышц спины.

— Формирование правильной осанки «Книжка», «Кошечка».

Укрепление мышц брюшного пресса

— Упражнения на пресс. Упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед».

— Упражнение с гимнастическим мячом.

— Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.

— Комплекс упражнений с гимнастической палкой.

Профилактика и коррекция стоп

— Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка».

— Комплекс ОРУ для стоп.

— Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных

— Ходьба с заданиями для стоп.

Развитие и укрепление плечевого пояса

— Упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница».

— Силовые упражнения в игровой форме у стены и полу.

— ОРУ для укрепления плечевого пояса.

— Комплекс упражнений с гимнастической палкой.

Укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног.

— Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик», «Бабочка».

— ОРУ для укрепления мышц тазового пояса, бёдер, ног

— Ходьба и бег с заданием.

— Легкий бег, прыжковые упражнения.

Развитие вестибулярного аппарата

— Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами.

— Ходьба по прямой линии, по кубикам, точкам.

— Ходьба и бег с заданием.

— Выполнять ходьбу боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке;

Оздоровительная гимнастика

— Дыхательная гимнастика

— Упражнения на мелкую моторику.

— Упражнения на гимнастическом мяче.

— Комплекс общеразвивающих упражнений.

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол. час	Дата проведения	
			По плану	По факту
1	Укрепление мышц спины. Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина».	1	07.09	
2	Укрепление мышц спины Упражнения на формирование осанки. Упражнения: «Кошечка», «Книжка». Игра: «Кошки-мышки».	1	14.09	
3	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения на пресс. упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед».	1	21.09	
4	Оздоровительная гимнастика.	1	28.01	

	Дыхательная гимнастика.			
5	Профилактика и коррекция стоп. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка».	1	05.10	
6	Развитие и укрепление плечевого пояса. Упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница».	1	12.10	
7	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик»	1	19.10	
8	Укрепление мышц спины. Комплекс ОРУ для мышц спины.	1	26.10	
9	Развитие вестибулярного аппарата. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами.	1	09.11	
10	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на мелкую моторику.	1	16.11	
11	Укрепление мышц спины. Комплекс упражнений с гимнастическими палками для мышц спины.	1	23.11	
12	Укрепление мышц брюшного пресса. упражнение с гимнастическим мячом.	1	30.11	
13	Укрепление мышц спины. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.	1	07.12	
14	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на гимнастическом мяче.	1	14.12	
15	Профилактика и коррекция стоп. Комплекс ОРУ для стоп	1	21.12	
16	Развитие и укрепление плечевого пояса. Силовые упражнения в игровой форме у стены и полу	1	28.12	
17	Оздоровительная гимнастика. Развитие мелкой моторики пальцев рук (работа с тренажером).	1	11.01	
18	Укрепление мышц спины. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.	1	18.01	
19	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения с гимнастическим мячом.	1	25.01	
20	Оздоровительная гимнастика. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	01.02	
21	Профилактика и коррекция стоп. Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных	1	08.02	
22	Развитие и укрепление плечевого пояса. ОРУ для укрепления плечевого пояса.	1	15.02	
23	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. ОРУ для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног	1	22.02	
24	Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба и бег с заданием.	1	01.03	
25	Укрепление мышц спины. ОРУ с гимнастическими палками.	1	15.03	
26	Укрепление мышц спины. Комплекса ОРУ для мышц спины.	1	22.03	
27	Оздоровительная гимнастика. Упражнение на развитие мелкой моторики «Лепка комков».	1	05.04	
28	Укрепление мышц спины. Комплекса ОРУ для мышц спины.	1	12.04	
29	Укрепление мышц спины. Формирование знаний о положении тела при правильной осанке.	1	19.04	

30	Укрепление мышц брюшного пресса. ОРУ с малым мячом.	1	26.04	
31	Профилактика и коррекция стоп. Ходьба с заданием на стопы	1	03.05	
32	Укрепление мышц плечевого пояса. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	1	10.05	
33	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Легкий бег, прыжковые упражнения.	1	17.05	
34	Развитие Вестибулярного аппарата. Ходьба по прямой линии, по кубика, точкам, гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке.	1	24.05	

Материальное - техническое обеспечение

Ритмические палочки, ложки (музыкальные ложки), погремушки; спортивный инвентарь: мячи разного диаметра, кегли, мягкие модули различных форм, корзины; игрушки и предметы со световыми, звуковыми эффектами.