Государственное казённое общеобразовательное учреждение

«Специальная (коррекционная) школа-интернат № 5» г. Оренбурга

РАССМОТРЕНО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНО

на заседании МО заместитель на заседании педагогического совета

директора по УР школы-интернат №5

Пр.№\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г. Пр.№\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Сыртланова В.Ф.\_\_\_\_\_ Бобкова Н.Н.\_\_\_\_\_\_\_\_ Конева Е.Г.\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рабочая программа**

**по курсу**

**«Двигательная коррекция»**

**5 а - 9 а классы**

РАЗРАБОТАЛИ:

Зубова Л.В., воспитатель высшей квалификационной категории,

Ярцева С.В., учитель высшей квалификационной категории.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу «Двигательная коррекция» для 5 - 9 классов с легкой степенью умственной отсталости (вариант 1) разработана на основе следующих нормативных документов:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-Ф3;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 **№1599** «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022года **№1026** «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

Приказа Министерства просвещения РФ от17.07.2024 г. №495 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ»;

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся на занятиях по двигательной коррекции.

**Цель:** социализация и интеграция детей с НОДА средствами физических упражнений, развитие у них двигательных качеств, профилактика и коррекция нарушений, вызванных заболеваниями

**Задачи:**

**-** обучить комплексам специальных и корригирующих упражнений;

**-** обучить правилам подвижных игр;

**-** совершенствовать навыки и умения в ходьбе;

**-** развивать умения по овладению способами правильного взаиморасположения частей тела;

**-** развивать мелкую моторику;

- содействовать выработке устойчивой правильной осанки;

- воспитывать в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела;

- развивать общую организованность, их внимание, фантазию, доброжелательность.

**Общая характеристика коррекционного курса**

Учебный процесс представляет собой единство содержания, методов, средств, и организационных форм обучения. Словесно-практический метод – объяснение новой темы совмещается с показом, что является эффективным условием усвоения нового материала.

- Метод имитации – направлен на то, чтобы лучше усвоить технику выполнения упражнения.

- Методы стимулирования интереса:

игровые формы организации учебной деятельности – всем известно, что через игру можно активизировать процесс непроизвольного запоминания, повышение интереса к спортивной деятельности, углублению познания через эмоции.

- Методы поощрения и порицания – эта форма акцентирует внимание обучающихся, ребёнок постоянно смотрит на учителя, внимательно слушает задание, пытается выполнить так же, как и у него и поведение конечно соответствующее, потому что ребёнок сосредоточен.

Используются ТСО: музыкальные композиции (ПК, магнитофон).

*Основополагающие принципы.*

-учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние дви­гательных функций и координационных способностей, уро­вень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упраж­нениями: интересы, мотивы);

- адекватность средств, методов и методических при­емов обучения двигательным действиям, развитие физиче­ских качеств, коррекция психомоторных нарушений и фи­зической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;

- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);

- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;

- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;

- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием зани­мающихся.

*К психологическим принципам относятся:*

- создание комфортного психологического климата на занятиях (по­зитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфор­та), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;

- сплоченность группы (постановка общей цели, объ­единение общими интересами, взаимопомощь, взаимопони­мание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);

- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его откры­тость, выраженное внимание к каждому ученику);

- примирительные акты в случае конфликтов (исклю­чение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряже­ния, боли, неудачи, вербальных или невербальных разно­гласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия вни­мания и др.), концентрация внимания обучающихся на по­ложительном, позитивном, переориентировка внимания на само регуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

Как известно, нарушения в различных сферах у проблемного ребенка в преобладающем большинстве случаев сочетается с аномальным развитием двигательной сферы, становление которой неотделимо от познания мира, овладения речью, трудовыми навыками, поэтому важное значение для социализации и интеграция личности данной категории детей имеет уровень их сформированности.

Одной из главных причин, затрудняющих формирование двигательных умений и навыков у детей, имеющих ограниченные возможности здоровья, являются нарушения моторики, не только накладывающие отрицательный отпечаток на их физическое, но и психическое здоровье. Коррекция двигательных нарушений средствами физических упражнений является обязательным и важным направлением оздоровительно-коррекционной работы в специальных (коррекционных) учреждениях, поскольку процесс физического воспитания оказывает значительное влияние на развитие личностных качеств аномального ребенка и в известной мере - на становление его познавательной деятельности.

В специальной литературе изложены основные теоретические положения, на которых строится оздоровительно-коррекционная работа с детьми, имеющими проблемы развития, имеется большое количество исследований по развитию у них познавательных возможностей, речи, памяти, практической деятельности, а также отдельных аспектов физического воспитания.

Курс «Двигательная коррекция», предназначен для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья. Главными из них являются само актуализация, максимально возможная самореализация своих способностей и сопоставление (сравнение) их со способностями других людей, имеющих подобные проблемы со здоровьем (повреждения центральных механизмов управления движениями, зрения, слуха, интеллекта и др.).

Двигательная коррекция - система средств физической культуры, применяемых для профилактики и лечения различных заболеваний и их последствий.

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

**Виды контроля:** входной, текущий и итоговый.

**Формы контроля:** диагностика.

Занятия по курсу «Двигательная коррекция» направлены на выведение организма из патологического состояния, повышение его функциональных возможностей путем восстановления, коррекции и компенсации дефектов.

На занятиях по курсу «Двигательная коррекция», наряду с физическими упражнениями с коррекционной направленностью, используются упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться (ходьба, бег, ориентирование в пространстве, управление своими движениями).

Положительными особенностями лечебных упражнений являются:

1) глубокая биологичность - движения свойственны всему живому;

2) отсутствие отрицательного побочного действия (при правильной дозировке);

3) возможность длительного применения;

4) универсальность и широкий диапазон воздействия на организм;

5) положительное влияние на эмоциональное состояние ребенка;

6) стимулирующее влияние на все органы и системы организма.

От правильного подбора комплекса упражнений зависит успех в коррекционно-восстановительной работе с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья.

При этом необходимо учитывать особенности вторичного дефекта, уровень физической подготовленности, возраст детей.

Несмотря на индивидуализацию занятий по курсу «Двигательная коррекция», существуют общие правила, которых необходимо придерживаться:

1. Следует применять строго дозированные физические нагрузки с учетом всех компонентов (интенсивности, числа повторений, интервалов отдыха, характера упражнений).

2. Постепенно увеличивать физические нагрузки при адаптации организма к ним.

3. Упражнения должны охватывать различные мышечные группы.

4. В занятие необходимо включать дыхательные и общеукрепляющие упражнения.

5. Перед занятием помещение надо хорошо проветривать.

6. Проводить строгий контроль за реакцией организма на физическую нагрузку (до занятий, в процессе занятий и после нагрузки).

7. При появлении признаков утомления занятие необходимо прекратить и в дальнейшем пересмотреть характер нагрузки.

8. Регулярно проводить врачебно-педагогический контроль за детьми на занятиях по курсу «Двигательная коррекция».

При планировании и проведении занятий по курсу «Двигательная коррекция» должны быть учтены особенности организма обучающихся, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам. В зависимости от деформаций опорно-двигательного аппарата, функциональных возможностей предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

Систематические, разнообразные занятия физическими упражнениями в процессе всей коррекционно-воспитательной работы, планомерное повышение нагрузок при текущем медико-педагогическом контроле, преемственность применяемых средств дают устойчивое повышение двигательной активности школьников, улучшение состояния здоровья.

Занятие по курсу «Двигательная коррекция» состоит из подготовительного, основного и заключительного этапов.

Для самих обучающихся с ограниченными возможностями основная цель физической деятельности состоит в коррекции двигательных нарушений и приобретении жизненно важных двигательных умений и навыков, приобщении их к социальной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей адаптивной физической культуры. Занятия направлены на улучшение физической подготовленности, увеличение подвижности суставов, укрепление деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие двигательной моторики, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость).

Рабочая программа по курсу «Двигательная коррекция» обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить коррекционный процесс, получать положительные сдвиги в развитии организма и формировать, и корректировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (двигательных качеств).

**Описание места курса в учебном плане**

Рабочая программа по курсу «Двигательная коррекция»» рассчитана на 340 часов, 2 часа в неделю: в 5 классе-68 часов, в 6 классе-68 часов, в 7 классе-68 часов, в 8 классе-68 часов, в 9 классе-68 часов.

Диагностика проводится 3 раза в год (сентябрь, январь, май).

**Планируемые результаты**

**Личностные результаты освоения коррекционного курса:**

**-** проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию;

- проявление учебных мотивов;

- предпочтение занятий «школьного» типа занятиям «дошкольного» типа;

- ориентация на содержательные моменты школьной действительности.

**Предметные результаты освоения коррекционного курса:**

- знать правила техники безопасности на занятиях по курсу «Двигательная коррекция»;

- знать комплекс дыхательной гимнастики;

- знать правила нескольких подвижных игр;

- уметь ходить на носках, на наружных и внутренних сводах стопы;

- уметь ходить в различных И.П.;

- уметь дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания;

- уметь играть в подвижные игры;

- уметь держать равновесие;

- уметь выполнять зрительную гимнастику;

- уметь выполнять упражнения на мелкую моторику;

- уметь держать, передавать на расстоянии, ловить и бросать мяч;

- уметь выполнять упражнения с предметами, без предметов;

- уметь выполнять основные положения и движения рук, ног, туловища, головы в И.П. стоя, сидя, лёжа;

*Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся.*

**Знать:** форму одежды для занятий, правила поведения в кабинете, технику безопасности при пользовании спортивным инвентарём.

**Уметь:** ходить в колонне по одному на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы, ходить с мешочком на голове, выполнять за инструктором любые из упражнений и выполнять упражнения под музыку в определённом ритме.

**Содержание коррекционного курса**

В программу включены следующие разделы:

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование раздела** | **Кол-во часов** |
| Упражнения для профилактики плоскостопия. | В процессе занятия |
| Формирование правильной осанки | В процессе занятия |
| Упражнения на координацию | В процессе занятия |
| Упражнения для коррекции мелкой моторики | В процессе занятия |
| Зрительная гимнастика | В процессе занятия |
| Дыхательная гимнастика | В процессе занятия |
| Подвижные игры | В процессе занятия |
| Упражнения на релаксацию, аутотренинг | В процессе занятия |

В комплексе с физическими упражнениями применяются элементы массажа.

Для повышения заинтересованности обучающихся занятия проводят­ся с музыкальным сопровождением. Это развивает также чувство ритма, гармонии с окружающим миром.

*Организационная структура занятий:*основной формой работы по лечебной физкультуре в школе является коррекционное занятие.

*Принципы планирования занятий лечебной физкультуры:*

-постепенное повышение нагрузки и переход к успо­коительным упражнениям в конце занятия;

- чередование различных видов упражнений;

- подбор упражнений, соответствующих возрасту и раз­витию обучающихся.

Коррекционное занятие по курсу «Двигательная коррекция» состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть, включает упражнения с различными предметами: дорожка «Здоровья» со следками, ходьба и виды ходьбы (на носках, на пятках,

на внешней и внутренней стороне стопы, с мешочками, с высоким подниманием бедра и др.).

Основная часть занятия строится в игровой форме, что способст­вует развитию воображения и фантазии, образного мышления, а также речевых навыков обучающихся, которые охотно выполняют уп­ражнения, превращаясь по ходу в различных животных (кошку, лягушку, носорога ...), насе­комых и других персонажей живой природы. В основной части занятия используются специальные корригирующие упражнения, массажёр для стоп, гимнастические палки, обручи, мячи, мешочки с песком, подвижные и коррекционные игры.

В заключительную часть занятия включаются упражнения на дыхание, расслабление, аутотренинг и элементы массажа, упражнения выполняются под музыку.

На всех занятиях предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев.

**Тематическое планирование 5 «А»,6 «А», 7 «А» класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Характеристика деятельности обучающихся** |
|
| 1-6 | Т.Б. Дыхательные упражнения. Комплекс дыхательной гимнастики. Сухой бассейн. | Развивают дыхание |
| 7-12 | Т.Б. Освоение навыков ходьбы с различными положениями рук. | Развивают координационные способности |
| 13-18 | Т.Б. Подвижные игры. Игры на внимание и координацию. Игра  «Самый меткий».  Мониторинг. | Развивают координационные способности, меткость, точность выполнения движений. |
| 19-24 | Т.Б. Комплексное и разностороннее развитие координационных способностей. Сухой бассейн. | Развивают координацию движений. |
| 25-30 | Т.Б. Зрительная гимнастика. Построение из мягких модулей.Мониторинг. | Развивают глазодвигательный аппарат. |
| 31-36 | Т.Б. Комплекс специальных упражнений на развитие мелкой моторики. Игра «Кто быстрее». | Развивают внимание, память, мелкую моторику |
| 37-42 | Т.Б. Комплекс специальных упражнений для коррекции и профилактики плоскостопия. Сухой бассейн. | Развивают навыки ходьбы на внутренних и внешних краях стопы. |
| 43-48 | Т.Б. Освоение элементарных умений в ловле, бросках и передаче мяча. Игра «Сбей кегли». Мониторинг. | Развивают способность дифференцирования силовых и временных параметров движений, скорость и точность зрительного восприятия |
| 49-54 | Т.Б. Пролазанье по гимнастической скамейке. Лабиринт. Построение из мягких модулей. | Развивают координацию движений, концентрацию внимания. |
| 55-60 | Т.Б. Комплекс ОРУ. Игра «Звёздочка». | Развивают силу мышц верхних, нижних конечностей и мышц всего тела |
| 61-68 | Т.Б. Комплекс специальных упражнений на укрепление мышц туловища | Развивают силу мышц верхних, нижних конечностей и мышц всего тела |

**Тематическое планирование 8 «А» ,9 «А» класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Характеристика деятельности обучающихся** |
|
| **1-8** | Т.Б. Комплекс упражнений на осанку. | Развивают мышцы спины, формируют правильную осанку |
| **9-16** | Т. Б. Комплекс спец. упр. на мышцы ног и рук. Игра «Змейка». | Развивают силу мышц верхних и нижних конечностей. |
| **17-24** | Т.Б. Корригирующие упр. в сочетании с дыхательными. Игра с фитболами N 1 | Развивают все мышечные группы в сочетании с дыханием |
| **25-32** | Т.Б. Комплекс ОРУ в движении. | Развивают силу мышц верхних, нижних конечностей и мышцы всего тела |
| **33-38** | Т.Б. Комплекс спец. упр. на укрепление мышц ног. | Развивают силу мышц нижних конечностей |
| **39-44** | Т.Б. Комплекс спец. упр. на укрепление мышц рук и плечевого пояса. Игра с фитболами N2 | Развивают силу мышц рук и плечевого пояса. Развивают координацию |
| **45-52** | Т.Б.Комплекс спец. упр. для коррекции плоскостопия. Эстафета с мячом. | Развивают навыки ходьбы на внутренних и внешних краях стопы. |
| **53-58** | Т.Б. Комплекс упражнений на фитболах N 3. Игра - эстафета «Передай мяч» | Развивают силу, выносливость, координацию и равновесие |
| **59-64** | Т.Б. Комплекс спец. упр. на фитболах N 4. Игра «День и ночь». | Развивают силу, выносливость, координацию и равновесие |
| **65-68** | Т.Б. Комплекс упражнений для мышц всего тела. Игра «Сбей кегли». | Развивают мышцы всего тела.  Развивают точность и меткость. |

**Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

1.Лечебная физическая культура: учеб. для студ. высш. учеб. заведений/ С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; под ред. С.Н. Попова. -М.: Издательский центр «Академия», 2004 г.

**Дополнительная литература**

1. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. – СПб: Речь, 20

**Спортивное оборудование**

1.Скамейка гимнастическая 1шт

2.Лабиринт 2 шт

3.Тренажер мини-степпер 1шт

4.Сухой бассейн 2 шт

**Спортивный инвентарь**

1.Мат гимнастический 2шт

2.Коврики

3.Дорожка «Здоровья» со следками 2шт

4.Массажёр для стоп 1шт

5.Обручи

6.Полуфункциональный набор «Радуга» 2 шт

7.Настольные игры