



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 76» г. Красноярск

660079, г. Красноярск, ул. 60 лет Октября, 96, тел.: (391) 217-99-17,
e-mail: sch76@mailkrsk.ru

Согласовано на заседании

ППк МАОУ СШ №76

Протокол № 26

От « 31 » августа 2023г.

Утверждено 01.09.2023

Пр.01-04-954\1

Директор _____ О.Н. Гурина

**Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ»**

5,6,8 класс

для обучающихся с ТМНР

Составитель:
учитель-дефектолог
Мацко Т.Л.

Красноярск, 2023

ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

Пояснительная записка

Данный курс разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), адаптированной основной общеобразовательной программы общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),

В системе образования курс «Двигательное развитие» в школе является важным звеном в общей системе коррекционной работы. Данный курс направлен на коррекцию недостатков физического развития детей, их двигательной активности.

Коррекционные занятия по «Двигательному развитию» являются частью образовательного процесса, формируемой участниками образовательных отношений.

Программа по курсу коррекционно-развивающей области «Двигательное развитие» позволяет учитывать особые образовательные потребности детей посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

У детей с ТМНР нарушены двигательные функции, общая и речевая моторика.

Для возбудимых детей характерно двигательное беспокойство, нетерпеливость, отвлекаемость, эмоциональная возбудимость и неустойчивость, динамичность, 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 курса:

- мотивация двигательной активности;
- поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений.
- обучение переходу из одной позы в другую;
- освоение новых способов передвижения (включая передвижение с помощью технических средств реабилитации);

- формирование функциональных двигательных навыков; - развитие функции руки, в том числе мелкой моторики;

- формирование ориентировки в пространстве; обогащение сенсомоторного опыта.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;

- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы; формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

- развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук;

- коррекция отдельных сторон психической деятельности:

- развитие зрительной памяти и внимания;

- формирование обобщённых представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина.)

- развитие пространственных представлений и ориентации;

- развитие наглядно-образного мышления;

- коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:

- развитие навыков адекватного общения.

- развитие речи, овладение техникой речи.

- расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.

Место предмета в учебном плане:

Для изучения данного предмета в учебном плане школы отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета:

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни

в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета:

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 личностным и предметным результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Личностные результаты:

Основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;

Социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

Формирование уважительного отношения к окружающим;

Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

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, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

Базовые учебные действия:

1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся;

2. Формирование учебного поведения:

- направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание); - умение выполнять инструкции педагога;

- использование по назначению учебных материалов; - умение выполнять действия по образцу и по подражанию

3. Формирование умения выполнять задание: в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами;

4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия.

Предметные результаты:

Развитие элементарных пространственных понятий.

Знание частей тела человека.

Знание элементарных видов движений.

Умение выполнять исходные положения.

Умение бросать, перекладывать, перекатывать.

Умение управлять дыханием.

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.

Содержание учебного предмета

| № | Раздел | Кол-во часов | Планируемые результаты | | |
|---|--------|--------------|---|---|--|
| | | | Предметные | Личностные | БУД |
| | | | <p>Развитие элементарных пространственных понятий. Знание частей тела человека. Знание элементарных видов движений. Умение выполнять исходные положения. Умение бросать, перекидывать, перекатывать. Умение управлять дыханием.</p> <p>Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.</p> <p>Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).</p> <p>Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.</p> | <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях Основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;</p> <p>Социально эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;</p> <p>Формирование уважительного отношения к окружающим</p> <p>Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся</p> | <p>1. Подготовка ребенка к нахождению обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся; 2. Формирование учебного поведения: - направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание); - умение выполнять инструкции педагога; - использование по назначению учебных материалов; - умение выполнять действия по образцу и по подражанию 3. Формирование умения выполнять задание: в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами; 4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. | мире Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | расписанием занятий, алгоритмом действия |
|--|--|--|---|--|--|

Календарно-тематическое планирование

| № | Тема | Кол-во часов | Дата | Основные виды учебной деятельности |
|--------------------------|---|--------------|------|--|
| <i>1 четверть (18 ч)</i> | | | | |
| 1 | Дыхательные упражнения в образном оформлении. | 2 | | Правильное выполнение дыхательных действий. |
| 2 | Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. | 2 | | Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя. |
| 3 | Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях | 2 | | Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя. |
| 4 | Изменение длительности дыхания. | 2 | | Соблюдают правила выполнения упражнения. |
| 5 | Дыхание при ходьбе с имитацией. | 2 | | Правильное выполнение дыхательных действий. |
| 6 | Движение руками в исходных положениях | 2 | | Упражнения на развитие двигательной координации. |
| 7 | Движение предплечий и кистей рук. | 2 | | Упражнения на развитие произвольного внимания, мышления. |
| 8 | Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. | 2 | | Выполнение движений пальцами рук: сгибание (разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак) разгибание. |
| 9 | Движение плечами. | 2 | | |
| 10 | Наклоны головой. | 2 | | Выполнение движений головой: наклоны вправо, влево, вперед в положении лежа на спине, на животе, стоя, сидя. |
| 11 | Наклоны туловищем. | 2 | | Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. |

| | | | | |
|----------------------------|--|---|--|--|
| 12 | Сгибание стопы. | 2 | | Тренировка навыков сгибания стопы. |
| 13 14 | Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). | 2 | | Уметь построиться в обозначенном месте по команде. |
| 15 16 | Упражнения на равновесие. | 2 | | Выполнять упражнения по образцу, по команде. |
| 17 | Упражнения для укрепления мышц туловища. | 1 | | Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении. |
| 18 | Корректирующие упражнения. Игра с мячом. | 2 | | Соблюдать правила игры, последовательность передачи мяча. |
| II четверть (14 ч) | | | | |
| 19 | Прыжок в длину с места в ориентир. | 2 | | Освоение доступных способов контроля над функциями собственного. |
| 20 | Повороты на месте. | 2 | | Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. |
| 21 | Построение в круг по ориентиру. | 2 | | Тренировка навыков построения в круг по ориентиру. |
| 22 | Игра «Птички» с обручем. | 2 | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности. |
| 23 | Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами. | 2 | | Слушают правила выполнения упражнений, разучивают основные положения рук при приседании. |
| 24 | Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир. | 2 | | Тренировка навыков движения вперед, назад, на ориентир. |
| 25 | Упражнения на равновесие. | 2 | | Слушают правила выполнения движений, делают их под руководством учителя. |
| 26 | Упражнения для укрепления мышц живота. | 2 | | Выполнение упражнений по показу учителя. |
| 27 | Вис на гимнастической стенке с подниманием ног под 90 градусов. Игра «Выше земли». | 2 | | Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя. |
| 28 | Планка (упражнения на пресс). | 2 | | Выполнение упражнений на пресс с разным положением ног. |
| 29 | Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах. | 2 | | Выполнение команды по показу, по образцу. |
| 30 | Упражнения на ковриках. | 2 | | Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя. |
| 31 | Упражнения в вися спиной к стене. | 2 | | Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя. |
| 32 | Упражнения с мячом. | 2 | | Разучивание комплекса упражнений с мячом. |
| III четверть (20 ч) | | | | |
| 33 | Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет» | 2 | | Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя. |

| | | | | |
|---------------------------|---|---|--|--|
| 34 | Ходьба по дорожке. (змейка) | 2 | | Правильное выполнение ходьбы по дорожке. |
| 35 | Ходьба на носках, на пятках. | 1 | | Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя. |
| 36 | Игра «Передай мяч» | 1 | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности. |
| 37 | Катание гимнастических палок. | 1 | | Правильное выполнение упражнения с гимнастическими палками. |
| 38 | Общие развивающие упражнения для ног. | 1 | | Выполнение общих развивающих упражнений для ног. |
| 39 | Упражнения для профилактики плоскостопия у гимнастической стенки. | 1 | | Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя. |
| 40 | Упражнения на гимнастических ковриках. | 1 | | Правила выполнения упражнения на гимнастических ковриках. |
| 41 | Катание ногами мячей. | 1 | | Выполнять катание ногами мячей. Музыкально-ритмические упражнения. |
| 42 | Упражнения с «парашутом». | 1 | | Слушают правила выполнения упражнений, выполняют по команде. |
| 43 | Ловля мяча после хлопка над головой. | 1 | | Упражнения на развитие точности движений, на развитие памяти. |
| 44 | Упражнения с большим мячом. | 1 | | Упражнения на развитие и совершенствование передачи мяча. |
| 45 | Игра под музыку «Птички» | 1 | | Упражнения на развитие произвольного внимания, мышления, совершенствование равновесия. |
| 46 | Ловля мяча после отскока от пола двумя руками, одной. | 1 | | Координация точности мелких движений кистью и пальцев. |
| 47 | Упражнения с обручем в паре. | 1 | | Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью. |
| 48 | Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Вот так позы». | 1 | | Упражнения на развитие двигательно-моторной координации. |
| 49 | Игра «По кочкам» | 1 | | Упражнения на развитие произвольного внимания, мышления, совершенствование равновесия. |
| 50 | Упражнения с обручем и без него. Игра «Проскачи через круг». | 1 | | Упражнения на развитие произвольного внимания, мышления, совершенствование равновесия. |
| 51 | Упражнения для мышц брюшного пресса. | 1 | | Выполнение двигательных действий по образцу. |
| 52 | Ловля мяча с поворотом на месте. | 1 | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности. |
| IV четверть (16 ч) | | | | |
| 53 | Упражнения с гантелями. | 1 | | Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. |
| 54 | Самомассаж рук, головы, ног. Игра «Ну-ка отними». | 1 | | Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. |
| 55 | Ходьба с мешочками песка на | 1 | | Умение радоваться своим |

| | | | | |
|---------------|--|---|--|--|
| | голове. | | | успехам и успехам других. |
| 56 | Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Поймай мяч». | 1 | | Правильное выполнение упражнений по отбиванию мяча. |
| 57 | Подъем предметов различной величины. | 1 | | Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения. |
| 58 | Катание мяча руками от себя. | 1 | | Правила катания мяча, делают выполнение упражнения под руководством учителя. |
| 59 | Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Морские фигуры» | 1 | | Слушают учителя, выполняют задание с помощью и по инструкции. |
| 60 | Катание мяча руками к себе. | 1 | | Слушают учителя, выполняют задание с помощью и по инструкции. |
| 61 | Эстафеты с применением скакалок, гимнастических палок. | 1 | | Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. |
| 62 | Перелазания через препятствия. | 1 | | Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. |
| 63 | Игра «Балалайка». | 1 | | Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. |
| 64 | Ходьбой по залу по «следам» с обходом кеглей и т.д. | 1 | | Упражнения на развитие общей моторики, координации движений. |
| 65 | Ходьба по различным предметам, передвижение боком. | 1 | | Выполнение ходьбы боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке. |
| 66 | Игры: «Летающие носочки», «Зоопарк», «Собери шишки». | 1 | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности. |
| 67 | Упражнение «Змея», «Ящерица», «Кошка» | 1 | | Правильное выполнение имитационных упражнений. Выполнение простейших упражнений для развития пальцев и кистей рук. |
| 68 | Эстафеты с мячом. | 1 | | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности. |
| Итого: 102 ч. | | | | |