

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Заковряшинская средняя общеобразовательная школа»
Крутихинского района Алтайского края**

«Согласовано»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель ШМО  /И.А.Борковская/ Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.	Заместитель директора по УВР МКОУ «Заковряшинская СОШ»  /Л.Г.Башлыкова/ «30» августа 2024 г.	Директор МКОУ «Заковряшинская СОШ»  /Т.Н.Рязанова/ «30» августа 2024 г. Для Приказ №86-2 документов

**Адаптированная рабочая программа коррекционного курса
«Двигательное развитие»**

Уровень обучения: начальное общее образование 3 класс

Сроки реализации: 2024-2025 учебный год

Программу разработал: учитель начальных классов Борковская Ирина Александровна

с.Заковряшино

2024

Пояснительная записка

Рабочая программа коррекционного курса «**Двигательное развитие**» адресована обучающемуся 3 класса МКОУ «Заковряшинская СОШ», имеющему рекомендации ЦППМК обучения по АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на 2024-2025 учебный год.

Пояснительная записка.

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. У большинства детей с ТМНР имеются тяжелые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся. Поэтому работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков является целью занятий.

Основные задачи: 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. Целенаправленное развитие движений на специально организованных занятиях, которые проводятся инструкторами лечебной физкультуры и/или учителями адаптивной физкультуры.

Развитие двигательных умений у обучающихся с детским церебральным параличом тесно связано с профилактикой возникновения у них патологических состояний. В ходе работы тело ребенка фиксируется в таких позах (горизонтальных, сидячих, вертикальных), которые снижают активность патологических рефлексов, обеспечивая максимально комфортное положение ребенка в пространстве и возможность реализации движений. Придание правильной позы и фиксация обеспечивается при помощи специального оборудования и вспомогательных приспособлений с соблюдением индивидуального режима. Такая работа организуется в физкультурном зале, 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.

Техническое оснащение курса включает: технические средства реабилитации (кресла-коляски, ходунки, вертикализаторы); средства для фиксации ног, груди, таза; мягкие формы и приспособления для придания положения лежа, сидя, стоя; ограничители; автомобильные кресла; гимнастические мячи различного диаметра, гамак, тележки, коврики, специальный велосипед, тренажеры («Пони», «Мотомед» и др.), подъемники и др.

Примерное содержание коррекционных занятий

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).

Место в учебном плане

На коррекционный курс «Двигательное развитие» отводится **2 часа** неделю.

Количество часов за год - **68 часов**.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Ко-во часов
1-2	Укрепление мышц спины. Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина».	2
3-4	Укрепление мышц спины Упражнения на формирование осанки. Упражнения: «Кошечка», «Книжка». Игра: «Кошки-мышки».	2
5-6	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения на пресс. упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед».	2
7-8	Оздоровительная гимнастика. Дыхательная гимнастика.	2
9-10	Профилактика и коррекция стоп. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка».	2
11-12	Развитие и укрепление плечевого пояса. Упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница».	2
13-14	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик»,	2
15-16	Укрепление мышц спины. Комплекс ОРУ для мышц спины.	2

17-18	Развитие вестибулярного аппарата. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами.	2
19-20	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на мелкую моторику.	2
21-22	Укрепление мышц спины. Комплекс упражнений с гимнастическими палками для мышц спины.	2
23-24	Укрепление мышц брюшного пресса. упражнение с гимнастическим мячом.	2
25-26	Укрепление мышц спины. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.	2
27-28	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на гимнастическом мяче.	2
29-30	Профилактика и коррекция стоп. Комплекс ОРУ для стоп.	2
31-32	Развитие и укрепление плечевого пояса. Силовые упражнения в игровой форме у стены и полу	2
33-34	Оздоровительная гимнастика. Развитие мелкой моторики пальцев рук (работа с тренажером).	2
35-36	Укрепление мышц спины. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.	2
37-38	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения с гимнастическим мячом.	2
39-40	Оздоровительная гимнастика. Комплекс общеразвивающих упражнений.	2
41-42	Профилактика и коррекция стоп. Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных	2
43-44	Развитие и укрепление плечевого пояса. ОРУ для укрепления плечевого пояса.	2
45-46	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. ОРУ для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног	2
47-48	Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба и бег с заданием.	2
49-50	Укрепление мышц спины. ОРУ с гимнастическими палками.	2
51-52	Укрепление мышц спины. Комплекса ОРУ для мышц спины.	2
53-54	Оздоровительная гимнастика. Упражнение на развитие мелкой моторики «Лепка комков».	2
55-56	Укрепление мышц спины. Комплекса ОРУ для мышц спины.	2
57-58	Укрепление мышц спины. Формирование знаний о положении тела при правильной осанке.	2
59-60	Укрепление мышц брюшного пресса. ОРУ с малым мячом.	2

61-62	Профилактика и коррекция стоп. Ходьба с заданием на стопы	2
63-64	Укрепление мышц плечевого пояса. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	2
65-66	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Легкий бег, прыжковые упражнения.	2
67-68	Развитие Вестибулярного аппарата. Ходьба по прямой линии, по кубика, точкам, гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке.	2

