Государственное бюджетное образовательное учреждение «Казанская школа-интернат №11 (8 вида)

для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей с ограниченными возможностями здоровья»

**Рассмотрено Согласовано Рассмотрено Утверждено**

На заседании м/о заместитель директора на заседании Директор школы-интерната №11

Учителей\_\_\_\_\_\_\_\_\_ по учебной работе педагогического совета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Фахрутдинова Е.А.

Протокол №\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_Егорова Т.Н. протокол №1

От «\_\_»\_\_\_\_\_2022 г. от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Егоровой Т.Н, учителя начальных классов

по учебному курсу «Двигательное развитие»

1 «а» класс

Казань 2022

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Цели образовательно-коррекционной работы с учетом специфики учебного предмета:**

1. Активизация защитных сил организма ребёнка.

2. Выработка устойчивой правильной осанки, укрепление и сохранение гибкости позвоночника, предотвращающие его деформации.

3. Укрепление и развитие мышечной системы, нормализация работы опорно-двигательного аппарата.

4. Воспитание в детях чувство внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела.

5. Развитие общей организованности, их внимания, фантазии, доброжелательности.

**Общая характеристика учебного предмета и цели курса**

Данная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

Программа определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса. Программа разработана на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учётом типа и вида учреждения, а также образовательных потребностей и запросов участников образовательного процесса.

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций человека (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы и других внутренних органов). 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 данного коррекционного курса.

Задачи и направления.

Общие задачи, характерные для образовательного процесса в целом:

1. создание благоприятных условий, способствующих формированию здорового образа жизни, умственному, физическому, эмоциональному развитию личности;

2. обеспечение психолого-педагогической реабилитации, социальной адаптации и интеграции в общество обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

3. организация коррекционно-образовательного и воспитательного процесса в интересах личности, общества и государства с учётом психофизических возможностей и особенностей воспитанников с умственной отсталостью:

- развитие познавательных процессов обучающихся на основе разнообразных видов предметно-практической деятельности на доступном для детей уровне;

- формирование прикладных, трудовых, творческих умений обучающихся;

- формирование доступных норм и правил поведения в обществе людей, способов индивидуального взаимодействия воспитанников с окружающим миром.

4. обеспечение охраны прав и интересов обучающихся, охраны и укрепления здоровья воспитанников;

5. осуществление образовательного процесса в соответствии с уровнями образовательных программ.

Основные задачи характерные для коррекционного курса «Лечебная физкультура»: мотивация двигательной активности, поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений. Благоприятные предпосылки для обучения ребенка самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, что способствует развитию познавательных процессов.

**Место курса в учебном плане.** Интеграция с другими предметами с учётом общих целей изучения курса, определённых Федеральным государственным стандартом(«Письмо», «Математика», «ОБЖ», «Физкультура» и т.д. коррекционно-развивающие занятия). Преемственность основных образовательных программ, системность, комплексное обучение на основе передовых психолого-медико-педагогических технологий.

**Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета**

**Предметные результаты:**

- формирование знаний о положительном влиянии физических упражнений на организм,

- формирование представлений о правильной осанке, о правильном дыхании,

- формирование знаний о правилах личной гигиены.

- коррекция и компенсация недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие, отставание в массе, росте тела и т.д.);

- коррекция нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировке в пространстве, равновесия и т.д.);

- устранение недостатков в развитии двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и др.).

- выполнение комплексов лечебной гимнастики по демонстрации (самостоятельно, с помощью, со значительной помощью)

**Базовые учебные действия.** Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;

- ориентироваться в пространстве зала;

- иметь представление о собственном теле и собственных возможностях;

- овладеть навыками коммуникации и сформировать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

- овладеть принятыми нормами социального взаимодействия;

- принять и освоить социальную роль обучающегося;

- принимать цели и произвольно включаться в деятельность;

- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения

- взаимодействовать со сверстниками при выполнении упражнений, при проведении подвижных игр, при проведении эстафет с участием учителя

- бережно относится к инвентарю и оборудованию

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, ВКЛЮЧАЮЩЕЕ ПЕРЕЧЕНЬ ИЗУЧАЕМОГО УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА, НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ**

**Содержание курса состоит из следующих разделов:**

«Основы знаний» - дать знания знаний о личной гигиене, правильной осанке, дать понятие «направляющий)

«Коррекционные упражнения» - коррекция и профилактика: плоскостопия, нарушений осанки, сколиозов.

«Развитие мелкой моторики» - развивающие упражнения, работа с дидактическими пособиями для развития мелкой моторики.

«Ориентировка в пространстве» - шаги, построения, перестроения.

«Самомассаж» - обучение навыкам самомассажа.

**Содержание программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Цель, задачи урока | | Планируемые результаты | | |
| Академические | Социально - значимые | |
| 1 модуль | | | | | | | |
| 1-2 | Техника безопасности на занятиях лечебной физкультуры | 2 | Ознакомить с правилами безопасности на занятиях лечебной физкультуры | | Знать правила ТБ на уроках ЛФК | Научится слушать учителя, соблюдать правила поведения. Умение регулировать своё поведение | |
| 3 | Тестирование на начало учебного года | 1 | Оценить состояние опорно-двигательного аппарата у каждого ученика | | Правильное исходное положение | Научиться соблюдать инструкцию | |
| 4-5 | Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигура из пальцев» | 2 | Научить сгибанию, разгибанию пальцев рук в кулак. Обучить правилам игры | | Сгибать, разгибать пальцы в кулак. Применять правила в игре. | Развить тонкие, дифференцированные движения пальцами рук. | |
| 6-7 | Ходьба на носках, на пятках | 2 | Обучить правильно ходить на носках, на пятках | | Уметь правильно ходить на носках и пятках | Развить умение слушать, соблюдать инструкцию. Ориентация в схеме тела | |
| 8-9 | Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах) | 2 | Обучить построению, перестроению в обозначенном месте | | Знать направление | Ориентация в окружающем пространстве, ориентация в схеме тела | |
| 10-11 | Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц | 2 | Обучить комплексу общеразвивающих упражнений | | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя | Умение работать в группе | |
| 12-13 | Работа с дидактическим пособием «Черепашка» | 2 | Обучить работе с дидактическим пособием «Черепашка». Научить раскладывать детали по форме. | | Правильно раскладывать детали по форме | Развить тонкие, дифференцированные движения пальцами рук. | |
| 14-15 | Упражнения на мягких модулях | 2 | Обучить комплексу упражнений на мягких модулях. | | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя | Ориентация в окружающем пространстве, ориентация в схеме тела | |
| 16-17 | Катание ступнями массажных мячей. Игра «Кто быстрее снимет обувь» | 2 | Обучить правилам игры. Обучить комплексу упражнений с массажными мячами для ступней. Профилактировать плоскостопие. | | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. Применять правила в игре | Умение работать в группе. Оказывать помощь, принимать помощь. | |
| 18-19 | Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч». | 2 | Обучить правилам игры. Обучить перекладыванию мяча из руки в руку. Научить катать мяч. | | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. Применять правила в игре | Развить тонкие, дифференцированные движения пальцами рук. Оказывать помощь, принимать помощь. | |
| 20 | Основы знаний о личной гигиене | 1 | В доступной форме дать представление о личной гигиене | | Соблюдать правила личной гигиены | Формирование представлений о собственном теле | |
| 2 модуль | | | | | | | |
| 21 | Техника безопасности на занятиях лечебной физкультуры | 1 | Повторить правила безопасности на занятиях лечебной физкультуры | Знать правила ТБ на уроках ЛФК | | | Научится слушать учителя, соблюдать правила поведения. Умение регулировать своё поведение |
| 22-23 | Основы знаний: понятие «направляющий» | 2 | Ознакомить учащихся с понятием «направляющий». | Знать понятие «направляющий», уметь двигаться за «направляющим» | | | Ориентация в окружающем пространстве, умение работать в группе |
| 24 | Шаги вперед, назад, в сторону. | 1 | Обучить учащихся правильному движению вперед, назад, в сторону. | Уметь двигаться по заданному направлению (вперед, назад, в сторону) | | | Ориентация в окружающем пространстве, ориентация в схеме тела, умение следовать правилам. |
| 25-26 | Гимнастические построения и перестроения | 2 | Обучить построению, перестроению в одну шеренгу, в две шеренги. | Знать,как построиться в одну шеренгу, перестроиться в две шеренги | | | Ориентация в окружающем пространстве, ориентация в схеме тела, умение работать в группе |
| 27-28 | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками | 2 | Обучить комплексу упражнений с гимнастическими палками. | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя | | | Умение соблюдать правила, принимать и оказывать помощь. |
| 29-30 | Работа с дидактическим пособием «Черепашка» | 2 | Совершенствовать работу с дидактическим пособием «Черепашка». Повторить раскладку деталей по форме. | Правильно раскладывать детали по форме | | | Развить тонкие, дифференцированные движения пальцами рук. |
| 31 | Тестирование на конец первого полугодия | 1 | Оценить состояние опорно -двигательного аппарата у каждого ученика | Правильное исходное положение | | | Научиться соблюдать инструкцию |
| 32-33 | Техника безопасности на занятиях лечебной физкультуры | 2 | Повторить правила безопасности на занятиях лечебной физкультуры | Знать правила ТБ на уроках ЛФК | | | Научится слушать учителя, соблюдать правила поведения. Умение регулировать своё поведение |
| 34-35 | Представления о правильной осанке | 2 | В доступной форме дать представление о правильной осанке | Научиться сохранять правильную осанку | | | Формирование представлений о собственном теле |
| 36-37 | Гимнастические построения и перестроения | 2 | Повторить построение, перестроение в одну шеренгу, в две шеренги. | Знать,как построиться в одну шеренгу, перестроиться в две шеренги | | | Ориентация в окружающем пространстве, ориентация в схеме тела, умение работать в группе |
| 38-39 | Упражнения сидя и лёжа на полу | 2 | Обучить комплексу упражнений с исходными положениями сидя и лёжа. | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя, соблюдать правильное исходное положение | | | Умение соблюдать правила, принимать и оказывать помощь. |
| 40 | Повороты по ориентирам | 2 | Обучить поворотам по ориентирам, развить пространственную ориентацию, точность движения | Знать, как совершать повороты по указанным ориентирам | | | Ориентация в окружающем пространстве, ориентации в схеме тела |
| 3 модуль | | | | | | | |
| 41 | Повороты по ориентирам | 2 | Обучить поворотам по ориентирам, развить пространственную ориентацию, точность движения | Знать, как совершать повороты по указанным ориентирам | | | Ориентация в окружающем пространстве, ориентации в схеме тела |
| 42-43 | Подбрасывание мяча на разную высоту. Бросание мяча в цель | 2 | Обучить, как работать с мячом, развить точность движения, меткость. | Уметь подбрасывать мяч на разную высоту, бросать мяч точно в цель | | | Ориентация в окружающем пространстве, умение совершать точные движения. Представление о собственных возможностях |
| 44-45 | Упражнения с гимнастической палкой для коррекции нарушений осанки | 2 | Коррекция нарушений осанки, профилактика возможных нарушений осанки | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя, правильно использовать гимнастическую палку | | | Умение соблюдать правила, принимать и оказывать помощь. Умение работать в группе, не мешая окружающим. |
| 46-47 | Упражнения для профилактики плоскостопия | 2 | Коррекция деформации стопы, профилактика плоскостопия | Научиться выполнять упражнения для профилактики плоскостопия. Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. | | | ориентация в схеме тела, представление о собственном теле |
| 48-49 | Самомассаж рук, головы, ног, живота | 2 | Обучить самомассажу с помощью массажных мячей. Восстановление нормального кровообращения. | Научиться выполнять самомассаж с помощью массажных мячей | | | ориентация в схеме тела, представление о собственном теле. Оказывать помощь не только другим, но и себе, принимать помощь. |
| 50-51 | Упражнения с массажными мячами. Игра «передай мяч» | 2 | Обучить правилам игры. Обучить упражнениям с массажными мячами. | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. Применять правила в игре | | | Развить тонкие, дифференцированные движения пальцами рук. Оказывать помощь, принимать помощь. |
| 52-53 | Упражнения стоя и стоя на четвереньках | 2 | Обучить комплексу упражнений с исходными положениями стоя и стоя на четвереньках. | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя, соблюдать правильное исходное положение | | | Умение соблюдать правила, принимать и оказывать помощь. |
| 54-55 | Самомассаж рук, головы, ног, живота | 2 | Повторить самомассаж с помощью массажных мячей. Восстановление нормального кровообращения. | Научиться выполнять самомассаж с помощью массажных мячей | | | ориентация в схеме тела, представление о собственном теле. Оказывать помощь не только другим, но и себе, принимать помощь. |
| 56-57 | Упражнения для профилактики плоскостопия | 2 | Коррекция деформации стопы, профилактика плоскостопия | Повторить, как выполнять упражнения для профилактики плоскостопия. Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. | | | ориентация в схеме тела, представление о собственном теле. |
| 58-59 | Упражнения для пальчиков. Игра «Сложи картинку» | 2 | Обучить правилам игры. Обучить упражнениям для пальчиков. Научить складывать картинку, разрезанную на части. Формировать предпосылки для развития способности к синтезу. | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. Применять правила в игре. Умение составлять целое из частей. | | | Развить тонкие, дифференцированные движения пальцами рук. Оказывать помощь, принимать помощь. |
| 60 | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками | 1 | Повторитькомплекс упражнений с гимнастическими палками. | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя | | | Умение соблюдать правила, принимать и оказывать помощь. |
| 61-62 | Упражнения на гимнастической стенке | 2 | Обучить комплексу дыхательных упражнений на гимнастической стенке. Профилактика заболеваний опорно-двигательной системы. Выработка навыков правильной осанки. | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя | | | Умение соблюдать правила, принимать и оказывать помощь. Умение регулировать своё поведение. Формирование представлений о собственных возможностях. |
| 63-64 | Упражнения для развития мышц рук и пальцев | 2 | Научить правильно выполнять упражнения, для мышц кистей рук и пальцев. Укрепить мышцы рук и пальцев | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя | | | Развить тонкие, дифференцированные движения пальцами рук. Оказывать помощь, принимать помощь. |
| 65 | Основы знаний о личной гигиене | 1 | Проверить, что усвоили о личной гигиене | Соблюдать правила личной гигиены | | | Формирование представлений о собственном теле |
| 66-67 | Дыхательные упражнения | 2 | Обучить комплексу дыхательных упражнений. Профилактика простудных заболеваний и заболеваний дыхательной системы | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя | | | Умение соблюдать правила, принимать и оказывать помощь. Умение регулировать своё поведение. |
| 68 | Итоговое тестирование за год | 1 | Оценить состояние опорно -двигательного аппарата у каждого ученика | Правильное исходное положение | | | Научиться соблюдать инструкцию |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ОРИЕНТИРОВОЧНОГО РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛАМ ПРЕДМЕТА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов, тем программы** | **Кол-во часов** |
| **1** | **Основы знаний по лечебной физкультуре** | **10** |
| 1.1. | Техника безопасности на занятиях ЛФК | 4 |
| 1.2. | Основы знаний о личной гигиене | 2 |
| 1.3. | Основы знаний: понятие «направляющий» | 2 |
| 1.4. | Представления о правильной осанке | 2 |
| **2** | **Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.** | **10** |
| 2.1. | Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). | 2 |
| 2.2. | Гимнастические построения и перестроения | 4 |
| 2.3. | Повороты по ориентирам. | 2 |
| 2.4. | Шагивперед, назад, в сторону. | 2 |
| **3** | **Упражнения для коррекции нарушений осанки** | **10** |
| 3.1. | Упражнения на гимнастической стенке | 2 |
| 3.2. | Упражнения сидя и лежа на полу. | 2 |
| 3.3. | Упражнения стоя и стоя на четвереньках | 2 |
| 3.4. | Упражнения на мягких модулях | 2 |
| 3.5. | Упражнения с гимнастической палкой | 2 |
| **4** | **Упражнения для коррекции плоскостопия.** | **8** |
| 4.1. | Катание ступнями массажных мячей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?» | 2 |
| 4.2. | Ходьба на носках, на пятках. | 2 |
| 4.3. | Упражнения для профилактики плоскостопия. | 4 |
| **5** | **Упражнения для мелкой моторики** | **20** |
| 5.1. | Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигуры из пальцев». | 2 |
| 5.2. | Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч». | 2 |
| 5.3. | Подбрасывание мяча на разную высоту. Метание мяча в цель. | 2 |
| 5.4. | Самомассаж рук, головы, ног, живота. | 4 |
| 5.5. | Работа с дидактическим пособием «Черепашка» (по форме, по цвету) | 4 |
| 5.6. | Упражнения с массажными мячами. Игра «передай мяч». | 2 |
| 5.7. | Упражнения для пальчиков. Игра «Сложи картинку» | 2 |
| 5.8. | Упражнения для развития мышц рук и пальцев. | 2 |
| **6** | **Обще развивающие упражнения (ОРУ)** | **7** |
| 6.1. | ОРУ для всех групп мышц | 2 |
| 6.2. | Дыхательные упражнения | 2 |
| 6.3. | ОРУ с гимнастическими палками | 3 |
| **7** | **Итоговое тестирование** | **3** |
| 7.1. | Тестирование на начало учебного года | 1 |
| 7.2 | Тестирование на 1 полугодие | 1 |
| 7.3. | Итоговое тестирование за год | 1 |
|  | **Всего часов** | **68** |

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРЕДМЕТУ**

* дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы), альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий.
* спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины.
* технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры (велосипед и др.), кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванные).
* мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

***Ожидаемые результаты освоения программы.***

В результате освоения программы:

*Будет знать:* правила поведения на занятиях ЛФК, что такое лечебная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям лечебной физической культуры. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Значение занятий на открытом воздухе. Знать правила подвижных игр, изученных на занятиях.

*Будет уметь:* выполнять упражнения лечебной физической культуры, играть в подвижные игры.

*Будет иметь****:*** прирост показателей развития основных физических качеств; показывать хорошие умения и навыки в выполнении упражнений лечебной физической культуры.

*Учащиеся будут уметь демонстрировать:* общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения.

**Система контрольно-измерительных материалов**

Контрольные работы по предмету «Лечебная физическая культура» не предусматриваются.

Этапы мониторинга:

1. **Стартовая диагностика:** проводится в начале учебного года, для выявления уровня актуального развития ребёнка, его потенциальные возможности.

2. **Текущая диагностика:** проводится в середине учебного года, позволяет оценить эффективность применяемых методов и приёмов содержания коррекционно-развивающей работы, наблюдать динамику развития ребёнка.

3. **Итоговая диагностика:** проводится в конце учебного года, определяет характер динамики развития и позволяет составить дальнейший образовательный маршрут ребёнка или класса.