

Аннотация к рабочей программе коррекционного курса «Двигательное развитие» 11 класс

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. №1599 Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт обучающихся с умственной отсталостью (Приказ №1599 от 19 декабря 2014г.);
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа школы МБОУ ООШ № 45;
4. Учебный план образовательного учреждения.

Цель коррекционного курса - коррекция, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в образовательном процессе с учетом их индивидуальных физических особенностей и потенциальных возможностей организма.

Срок реализации настоящей программы 1 учебный год. Занятия по данной рабочей программе проводятся в форме урока (40 мин).

Планирование	11 класс
Недельный план	2 часа
I четверть	18 часов
II четверть	14 часов
III четверть	20 часов
IV четверть	16 часов
Годовой план	68 часов

Рабочая программа коррекционного курса по двигательному развитию 11 класс

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по коррекционному курсу «Двигательное развитие» предназначена для обучающихся 11 класса. Нормативно-правовую базу составляют:

- Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (Приказ №1599 от 19 декабря 2014 года);
- Примерная адаптированная основная образовательная программа общего образования, разработанная на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (2 вариант);
- Учебный план.

Характеристика контингента обучающихся

У всех детей имеются нарушения психофизического развития разной степени выраженности, недостаточность познавательных интересов сочетается с незрелостью высших психических функций, с нарушениями памяти, речи, с плохой координацией движений, с функциональной недостаточностью зрительного и слухового восприятия. Наблюдается отставание в физическом развитии, что сочетается с наличием у ряда обучающихся хронических заболеваний разных систем организма. Моторные функции развиты не равномерно. Наибольшие трудности обучающиеся испытывают при выполнении заданий, связанных с точной координацией мелких движений пальцев рук. Для детей данной категории характерны низкие адаптационные возможности, неумение ориентироваться во времени и пространстве, а также нарушения эмоционально-волевой сферы и поведения.

Контингент обучающихся представляет достаточно неоднородный состав. Школьники разные по состоянию здоровья, уровню физического развития и по сформированности двигательных функций. У них разный уровень восприятия учебного материала, что делает необходимым деление классов на уровни (достаточный, минимальный) для эффективной организации образовательного процесса.

Цель и задачи программы

Цель - всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи - разнородность состава учащихся по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд задач:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями; воспитание морально-нравственных, волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Исходя из возможностей обучающихся, для реализации данной программы используются следующие **технологии**: игровые, личностно – ориентированные, интерактивного обучения, здоровьесберегающие, здоровьесформирующие, коррекционно-развивающие, разноуровневого и дифференцированного обучения, информационно-коммуникационные.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические, методы физической культуры и спорта.

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

2. Общая характеристика учебного предмета

Двигательная активность в специальном (коррекционном) образовательном учреждении для детей с ОВЗ (УО) является составной частью всей системы работы с умственно отсталым учащимся. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Настоящая программа рассчитана на учащихся 11 класса. Срок реализации настоящей программы 1 учебный год. Занятия по данной рабочей программе проводятся в форме урока (40 мин).

Планирование	11 класс
Недельный план	2 часа
I четверть	18 часов
II четверть	14 часов
III четверть	20 часов
IV четверть	16 часов
Годовой план	68 часов

Возможно уменьшение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни.

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

11 класс		
Личностные	Предметные	
	Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none"> • осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; • положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять действия по показу учителя, смотреть на взрослого поворачиваться к нему лицом, вставать в ряд; 	<ul style="list-style-type: none"> • знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием; • знать требования техники

<p>взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе; ● вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс); ● использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; ● обращаться за помощью и принимать помощь; ● сотрудничать со взрослыми в социальных ситуациях; ● входить и выходить из спортивного зала со звонком и по команде учителя; ● ориентироваться в пространстве спортивного зала, спортивной площадки; ● адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из строя); ● в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; ● соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов; ● пользоваться знаками, символами, предметами заместителями. 	<ul style="list-style-type: none"> ● бросать мяч в цель двумя руками, ловить мяч среднего размера; ● ходить друг за другом, бегать за учителем, прыгать на месте по показу учителя. 	<p>безопасности в процессе занятий физической культурой и участия в физкультурно - спортивных мероприятиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности и в процессе трудовой и учебной деятельности; ● выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации)
---	---	---

5. Содержание учебного предмета

В программу включены следующие разделы: элементы гимнастики, элементы легкой атлетики, подвижные игры. Каждый из перечисленных разделов включает теоретические сведения и материал для практического выполнения.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных и игр.

Базовые учебные действия:

<i>Личностные</i>	<i>Регулятивные</i>
<p>Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;</p> <p>Целостный, ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;</p> <p>Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе на доступном уровне.</p>	<p>Адекватно использовать ритуалы школьного поведения;</p> <p>Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;</p> <p>Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.</p>
<i>Коммуникативные</i>	<i>Познавательные</i>
<p>Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;</p> <p>Доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;</p> <p>Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.</p>	<p>Знать требования техники безопасности в процессе занятий физической культурой и участия в физкультурно - спортивных мероприятиях;</p> <p>Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).</p>

6. Тематическое планирование

11 класс

Раздел программы	Количество часов
Развитие физических качеств	24
Развитие основных двигательных навыков	13
Развитие моторики рук	12
Формирование правильной осанки	9
Подвижные игры элементами коррекционно-развивающих упражнений	10
Итого	68

7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Учебная и справочная литература

1. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, организация игр, досуга. – М.: ТЦ Сфера. 2003 г.
2. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми: - М.: ТЦ Сфера, 2003 г.
3. Галанов А.С. Игры, которые лечат: - М.: 2007 г.
4. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2002 г.
5. Кропачев В.А., Липатова С.Н. Подвижные игры: Учебное пособие. – Томск .:STT, 2007.
6. Мозговой В.М. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец. (коррекц.) образоват. учреждений VIII вида. – М.: Просвещение, 2009 г.
7. Сочеванова Е.А. Комплекс утренней гимнастики для детей: Методическое пособие. – СПб.: «Детство-пресс», 2006 г.

Оборудование:

Спортивный зал

- «шведская стенка» – 3 лестничных пролета (высота пролета 280 см., ширина 90 см.) ,
- баскетбольный щит с баскетбольным кольцом - 1 шт. (на высоте 215 см.),
- турник – 1 шт, (на высоте 200 см),
- крепёж волейбольной сетки – 4 шт.

Спортивная площадка

1. игровой комплекс_ИК1-08М (750 м2) – 1 шт.
2. гимнастический комплекс «Паутина» – 1 шт.
3. качели «Балансир» – 1 шт.
4. гимнастический комплекс (металлический), состоящий из:
 - турник (на высоте 220 см.);
 - турник (на высоте 170 см);
 - лестница (высота 220 см., ширина 120 см.);
 - гимнастические брусья (высота 140 см., ширина между брусьями 60 см.).
5. спортивный комплекс общей физической подготовки, состоящий из:
 - детский спортивный комплекс;
 - турник тройной;
 - брусья параллельные:
 - тренажер «Разведение ног в стороны стоя»;
 - тренажер «Имитация ходьбы»;
 - тренажер «Вращение и скручивание сидя»;
 - щит информационный.
6. универсальная спортивная площадка - 18х32 м.

Игровое оборудование

- мячи футбольные (10 шт.)
- мячи волейбольные (8 шт.)
- мячи баскетбольные (5 шт.)
- мячи детские резиновые (15 шт.)
- обручи (10 шт.)
- скакалки (15 шт.)
- ракетки для бадминтона (24 шт.)
- ракетки для настольного тенниса (20 шт.)

Календарно-тематическое планирование

Примерный календарно – тематический план уроков
коррекционного курса двигательное развитие в 11 Б классе

№ урока	Программный материал	Количество часов	Дата
І четверть 18 часов за четверть (2 часа в неделю)			
1	Т.Б. на занятиях физической культурой. Инструктаж. Вводный урок.	1 час	
2	Упражнения на формирование правильного дыхания.	1 час	
3	Дыхание при ходьбе. Упражнения.	1 час	
4	Изучение комплекса «Утренняя гимнастика»	1 час	
5	Движение руками в исходных положениях. Упражнения.	1 час	
6	ОРУ с малыми мячами	1 час	
7	Групповые упражнения с гимнастической палкой	1 час	
8	Бег с изменением направления	1 час	
9	Выполнение по памяти комбинаций движения. Упражнения.	1 час	
10	Коррекционно-развивающие игры на формирование осанки «Мячик покатился»	1 час	
11	Коррекционно-развивающие упражнения (КРУ) на формирование правильной осанки	1 час	
12	ОРУ с теннисными мячами.	1 час	
13	ОРУ с малыми мячами	1 час	
14	Подвижная игра «Мяч соседу»	1 час	
15	Беговые эстафеты с мячами	1 час	
16	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).	1 час	
17	КРУ «Самолет»	1 час	
18	Итоговый урок (раздел «Подвижные игры»)	1 час	
ІІ четверть 14 часов в четверть (2 часа в неделю)			
1	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).	1 час	
2	КРУ «Самолет»	1 час	
3	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	1 час	
4	Ходьба по широкой поверхности гимнастической скамейки	1 час	
5	П/и «Мяч соседу»	1 час	
6	ОРУ с обручем	1 час	
7	КРУ «Качели»	1 час	
8	Расчет «по порядку»	1 час	
9	Расчет «на первый – второй»	1 час	
10	П/и «Прокати в ворота»	1 час	
11	Ходьба с соблюдением дистанции	1 час	
12	Прыгание на двух ногах на месте (с продвижением (вперед, назад, вправо, влево))	1 час	
13	П/и «Третий лишний».	1 час	
14	Итоговый урок (раздел «Подвижные игры»)	1 час	

III четверть			
20 часов за четверть (2 часа в неделю)			
1	Т.Б. на занятиях физической культурой. Инструктаж. Вводный урок.	1 час	
2	ОРУ с мячами	1 час	
3	ОРУ с набивными мячами	1 час	
4	ОРУ без предметов	1 час	
5	П/и «Переправа»	1 час	
6	ОРУ с гимнастической палкой	1 час	
7	П/и «Перемена мест»	1 час	
8	Перекаты вперед - назад	1 час	
9	Норматив: подъем туловища из положения лежа на спине.	1 час	
10	Совершенствование переката вперед - назад	1 час	
11	ОРУ с малыми обручами	1 час	
12	Опорный прыжок	1 час	
13	Опорный прыжок через «гимнастического козла»	1 час	
14	П/и «Кто быстрее»	1 час	
15	Беговые упражнения	1 час	
16	Бег с изменением направления	1 час	
17	Прыжковые упражнения	1 час	
18	Норматив: прыжок в длину с места	1 час	
19	Беговые эстафеты	1 час	
20	ОРУ с мячами	1 час	
IV четверть			
16 часов за четверть (2 часа в неделю)			
1	Т.Б. на занятиях физической культурой. Инструктаж. Вводный урок.	1 час	
2	Построение в шеренгу, колонну, круг	1 час	
3	Ходьба по линии. Упражнения.	1 час	
4	Захват предметов. Упражнения.	1 час	
5	Изучение п/и «Найди свой флажок»	1 час	
6	Ходьба в медленном и быстром темпе. Упражнения.	1 час	
7	П/и «Совушка»	1 час	
8	Подвижная игра «Сидячий футбол»	1 час	
9	КРУ с обручем	1 час	
10	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, круговые.	1 час	
11	Комплекс ОРУ «Птичка»	1 час	
12	Опора на предплечья, на кисти рук.	1 час	
13	Подвижная игра «Кошка и мышки»	1 час	
14	П/и «Мяч на полу»	1 час	
15	КРУ «Бегемот»	1 час	
16	Итоговый урок (раздел «Подвижные игры»)	1 час	

Контрольно-измерительные материалы

Всесторонняя и комплексная оценка освоения обучающимися основных разделов Программы осуществляется на основании применения шести основных тестов, которые позволяют определить физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость), а так же сформированность двигательных умений и навыков.

№ п/п	Тест	Описание	Цель	Методика
1.	Тест на определение скоростных качеств	Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.	Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.	В забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперед и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.
2.	Тест на определение координационных способностей	Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образом и своим движением.	Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3*10 м.	В забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде “На старт!” участники выходят к линии старта. По команде “Марш!” бегут к финишу, обегая кубик на старте и на финише и так три раза. Фиксируется общее время бега.
3.	Тест на определение скоростно-силовых качеств	Скоростно-силовые способности, являющиеся соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежит функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.	Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.	Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.
4.	Тест на определение гибкости	Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев.	Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке у детей дошкольного возраста и из	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки

		Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.	положения, стоя на полу у детей школьного возраста.	соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”. Наклон вперёд из положения сидя на полу: На полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединённых рук.
5.	Тест на определение силовых способностей	Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий.	Определить силу в подтягивании на перекладине из виса хватом сверху у мальчиков, из виса лёжа на подвесной перекладине (до 80см.) у девочек школьного возраста.	По команде “Начинай!” производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идёт в зачёт. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Характеристика показателей улучшения результатов

№ п/п	Балл	Характеристика улучшения результатов
1.	0	нет улучшения результата
2.	1	минимальное улучшение результата
3.	2	среднее улучшение результата
4.	3	значительное улучшение результата