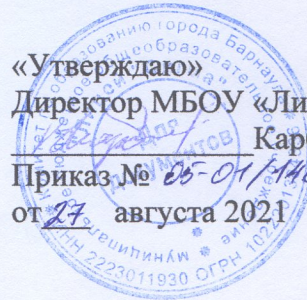


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей «Сигма»

«Рассмотрено и Принято»
Педагогическим советом МБОУ «Лицей «Сигма»
Протокол № 10
от 27 августа 2021 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Лицей «Сигма»
Карбышев В.Г.
Приказ № 25-01/140
от 27 августа 2021 г.



Рабочая программа
по курсу «Двигательная коррекция» (базовый уровень)
для индивидуального обучения на дому
по индивидуальному плану для учащегося 4 А класса
Аюпова Андрея
с 01.09.2021 по 31.05.2022

Составитель: Данилина Ю.А.,
учитель начальных классов

Барнаул, 2021

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Двигательная коррекция» для 4 года обучения учащегося с ОВЗ составлена на основе:

- Адаптированной основной образовательной программы общего образования, разработанной на основе ФГОС для обучающихся с ОВЗ;
- «Программой образования учащихся ОВЗ» под редакцией Л. Б. Баряевой и Н. Н. Яковлевой (СПб, 2011);
- Программно-методическим материалом «Обучение детей с ОВЗ под редакцией профессора И.М. Бгажноковой (Москва, 2007).

Цель: Работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

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.

Информация о количестве учебных часов, на которое рассчитана данная рабочая программа

Коррекционный курс «Двигательное развитие» является инвариантной частью учебного плана, согласно которому на его изучение в 4 классе отводится 1 час в неделю, 34 часа в год в соответствии с ИУП Аюпова Андрея (4«А»)

Формы организации учебных занятий и основные виды деятельности

Форма организации познавательной деятельности учащихся: индивидуальная.

В процессе занятий учитель может использовать различные **виды деятельности:**

- Практические (строго регламентированные упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно-облегчающее) и частично регламентированного (игровой и соревновательный).

- Словесные (две функции слова: смысловая, с помощью которой выражается содержание преподаваемого материала, и эмоциональная, позволяющую воздействовать на чувства ученика.)

- Наглядные (обеспечивают зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия. Просмотр, а иногда и прослушивание темпа, ритма движений создают у занимающихся более разностороннее представление о действии, что расширяет ориентировочную основу для последующего воспроизведения. Наглядное восприятие способствует более быстрому и прочному усвоению, повышает интерес к изучаемым действиям.)

- Игровые (обеспечивают всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии)ю.

Суть предложенной адаптированной программы по двигательному развитию заключается в том, чтобы учесть все возможные подходы для компенсации, коррекции отклонений в физическом развитии младшего школьника с ограниченными возможностями здоровья с тем, чтобы приблизить его телесные, духовные, нравственные возможности к полноценной социокультурной жизни.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности определенному полу, осознание собственного «Я»;
- социально – эмоциональное участие в процессе общения и деятельности;
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей.
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие музыкально – эстетического чувства, проявляющего себя в эмоционально – ценностном отношении к искусству, понимании его функций в жизни человека и общества.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- формирование знаний о положительном влиянии физических упражнений на организм,
- формирование представлений о правильной осанке, о правильном дыхании,

- формирование представлений о последовательности действий при осуществлении личной гигиены и закрепление этих представлений на практике.
- 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 по двигательному развитию на основе демонстрации (самостоятельно, с помощью, со значительной помощью).

Содержание курса

Содержание курса «Двигательная коррекция» представлено следующими разделами:

1. Укрепление мышц спины. (9 ч.)

- 1.1. Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина».
- 1.2. Формирование знаний о положении тела при правильной осанке.
- 1.3. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.
- 1.4. Комплекс ОРУ для мышц спины.
- 1.5. Комплекс упражнений с гимнастическими палками для мышц спины.
- 1.6. Формирование правильной осанки «Книжка», «Кошечка».

2. Укрепление мышц брюшного пресса (4 ч.)

- 2.1. Упражнения на пресс. Упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед».
- 2.2. Упражнение с гимнастическим мячом.
- 2.3. Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.
- 2.4. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.

3. Профилактика и коррекция стоп (4 ч.)

- 3.1. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка».
- 3.2. Комплекс ОРУ для стоп.
- 3.3. Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных.
- 3.4. Ходьба с заданиями для стоп.

4. Развитие и укрепление плечевого пояса 4 ч.)

- 4.1. Упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница».
- 4.2. Силовые упражнения в игровой форме у стены и полу.
- 4.3. ОРУ для укрепления плечевого пояса.
- 4.4. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.

5. Укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног. (4 ч.)

- 5.1. Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик», «Бабочка».
- 5.2. ОРУ для укрепления мышц тазового пояса, бёдер, ног.
- 5.3. Ходьба и бег с заданием.
- 5.4. Легкий бег, прыжковые упражнения.

6. Развитие вестибулярного аппарата (4 ч.)

- 6.1. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами.
- 6.2. Ходьба по прямой линии, по кубика, точкам.
- 6.3. Ходьба и бег с заданием.

6.4. Выполнять ходьбу боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке;

7. Оздоровительная гимнастика (5 часов)

7.1. Дыхательная гимнастика

7.2. Упражнения на мелкую моторику.

7.3. Упражнения на гимнастическом мяче.

7.4. Комплекс общеразвивающих упражнений.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Из них			Виды и формы учебной деятельности
			Теоретические занятия	Практические занятия	Контрольные занятия	
1	Укрепление мышц спины. Игровые упражнения на формировании правильной осанки.	1		1		Вводный урок. Беседа: «Чтобы быть здоровым, сильным – занимайся физкультурой». Инструктаж (общий). Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина». Самовытяжка. Релаксация.
2	Укрепление мышц спины Упражнения на формирование осанки.	1		1		Укрепление мышц спины. Ходьба с имитацией походки птиц и животных. Упражнения на формирование осанки: «Кошечка», «Книжка». Дыхательные упражнения, спокойная ходьба, проверка осанки.
3	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения на пресс.	1		1		Укрепление мышц брюшного пресса. Ходьба, ходьба с высоким подниманием колена, перешагивание кубиков. Упражнения на пресс: «Змея», «Ящерица», «Велосипед». Проверка осанки. Релаксация.
4	Оздоровительная гимнастика. Дыхательная гимнастика.	1		1		Оздоровительная гимнастика. Длительная ходьба (свободная). Игры с мячом. Дыхательная гимнастика.
5	Профилактика и коррекция стоп. Упражнения развитие стоп.	1		1		Профилактика и коррекция стоп. Ходьба на носках. Легкий бег на носках. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка». Дыхательные упражнения. Самовытяжка позвоночника. Релаксация.
6	Развитие и укрепление плечевого пояса.	1		1		Развитие и укрепление плечевого пояса. Ходьба с различным положением рук. Формирование правильной осанки. Упражнения «Пчелка», «Дощечка», «Мельница». Самовытяжка. Релаксация.
7	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Упражнения в равновесии.	1		1		Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Ходьба, ходьба с перешагиванием кубиков. Игровые упражнения «Сбор ягод

					и грибов (кубиков). ОРУ №1. Формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик», Бабочка». Самовытяжка. Релаксация.
8	Укрепление мышц спины. Комплекс ОРУ для мышц спины.	1		1	Укрепление боковых мышц позвоночника. Ходьба с различным положением рук. Дыхательная гимнастика. ОРУ №1. Формирование правильной осанки. Упражнения с большим гимнастическим мячом. Упражнения «Мячи», «Ежик». Проверка осанки. Релаксация.
9	Развитие вестибулярного аппарата. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами.	1		1	Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба, ходьба с изменением направления по ориентирам и сигналу. ОРУ №1. формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами.
10	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на мелкую моторику.	1		1	Оздоровительная гимнастика. Беседа: «Гигиена и закаливание – залог здоровья. Игровые упражнения с мешочками на формирование правильной осанки. Упражнения на мелкую моторику. Самовытяжка. Релаксация.
11	Укрепление мышц спины. Комплекс упражнений с гимнастическими палками для мышц спины.	1		1	Укрепление мышц спины. Проверка осанки, правильного положения спины, плеч, головы, стоп. Ходьба с сохранение правильной осанки. Упражнения на развития глазомера «Попади в цель». Самовытяжка. Релаксация.
12	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнение с гимнастическим мячом.	1		1	Укрепление мышц брюшного пресса. Ходьба, легкий бег, ходьба с различным положением рук и стоп. Упражнение с гимнастическим мячом. Формирование правильной осанки. Самовытяжка. Релаксация
13	Укрепление мышц спины. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.	1		1	Укрепление мышц спины. Проверка осанки. Ходьба с различным положением рук, бег на носках. Формирование правильной осанки. Упражнения с большим мячом. Упражнения «Лисичка», «Месяц», «Ежик», «Морская звезда». Самовытяжка. Релаксация.
14	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на гимнастическом мяче.	1		1	Оздоровительная гимнастика. Ходьба на носках с различным положением рук, бег на носках. Упражнения на гимнастическом мяче. Самовытяжка. Релаксация.
15	Профилактика и коррекция стоп. Комплекс ОРУ для стоп.	1		1	Профилактика и коррекция стоп. Проверка осанки. Ходьба, ходьба с заданием. Упражнения на развитие мелкой моторики

					пальцев рук и ног. Самовытяжка. Проверка осанки.
16	Развитие и укрепление плечевого пояса. Силовые упражнения в игровой форме у стены и полу	1		1	Развитие и укрепление плечевого пояса. Ходьба с различным положением рук. Силовые упражнения в игровой форме у стены и полу. Формирование правильной осанки. Упражнения «Дощечка», «Пловец», «Замочек». Самовытяжка. Релаксация.
17	Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба и бег с заданием	1		1	Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба и бег с заданием. Формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами. Самовытяжка. Релаксация.
18	Укрепление мышц спины. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.	1		1	Укрепление мышц спины. Ходьба с имитацией походки птиц и животных. ОРУ с гимнастическим мячом. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины. Упражнения: «Кошечка», «Книжка». «Кошки-мышки». Дыхательные упражнения. Самовытяжка. Релаксация.
19	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения с гимнастическим мячом.	1		1	Укрепление мышц брюшного пресса. Ходьба и бег с заданием. ОРУ «Зарядка». Упражнения на пресс. Самовытяжка. Релаксация.
20	Оздоровительная гимнастика. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1		1	Оздоровительная гимнастика. Длительная ходьба (свободная). Игры с мячом. Дыхательная гимнастика. Проверка осанки.
21	Профилактика и коррекция стоп. Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных	1		1	Профилактика и коррекция стоп. Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных ОРУ «Прямая спина». Упражнения: «Ходьба», «Лошадка». Прыжки, прыжковые упражнения. дыхательные упражнения. Самовытяжка. Релаксация.
22	Развитие и укрепление плечевого пояса. ОРУ для укрепления плечевого пояса.	1		1	Развитие и укрепление плечевого пояса. Ходьба с различным положением рук. Ползание, подлезание, перелезание. ОРУ для укрепления плечевого пояса. Формирование правильной осанки. Упражнения «Пчелка», «Дощечка», «Мельница». Релаксация.
23	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. ОРУ для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног	1		1	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Ходьба и бег с заданием. Игровые упражнения «Сбор ягод и грибов (кубиков). ОРУ «Зарядка». Формирование правильной осанки. Самовытяжка. Релаксация.
24	Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба и бег с заданием.	1		1	Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба и бег с заданием. Формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии.

					Стойка с закрытыми глазами. Самовытяжка. Релаксация.
25	Укрепление мышц спины. ОРУ с гимнастическими палками.	1		1	Укрепление боковых мышц позвоночника. Ходьба, ходьба задом (спиной вперёд). ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Чей голосок?» Упражнения с досочкой на голове. Упражнения «Тишина». Проверка осанки. Самовытяжка. Релаксация.
26	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Упражнения в равновесии.	1		1	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Ходьба, ходьба с перешагиванием кубиков. Игровые упражнения «Сбор ягод и грибов (кубиков). ОРУ №1. Формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик», «Бабочка». Самовытяжка. Релаксация.
27	Оздоровительная гимнастика. Упражнение на развитие мелкой моторики «Лепка комков».	1		1	Оздоровительная гимнастика. Ходьба средним и широким шагом. Бег с заданием. Игровые упражнения в равновесии. Упражнение на развитие мелкой моторики «Лепка комков». Самовытяжка. Релоксация.
28	Укрепление мышц спины. Комплекса ОРУ для мышц спины.	1		1	Укрепление мышц спины. Ходьба и бег с заданием. Комплекса ОРУ для мышц спины. Упражнения с тренажером. Самовытяжка. Релаксация.
29	Укрепление мышц спины. Формирование знаний о положении тела при правильной осанке.	1		1	Укрепление мышц спины. Повторить правила проведения упражнений на формирование правильной осанки. ОРУ «Ровная спина». Упражнения на релаксацию – игра «Дерево дружбы». Упражнения с тренажером. Самовытяжка.
30	Укрепление мышц брюшного пресса. ОРУ с малым мячом.	1		1	Укрепление мышц брюшного пресса. Ходьба, бег с заданием. ОРУ с малым мячом. Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса. Релаксация.
31	Профилактика и коррекция стоп. Ходьба с заданием на стопы	1		1	Профилактика и коррекция стоп. Ходьба, ходьба с заданием на стопы и руки. Упражнения на тренажерах. Самовытяжка. Релаксация.
32	Укрепление мышц плечевого пояса. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	1		1	Укрепление мышц плечевого пояса. Ходьба и бег на носках, пятках с различным положением рук. Игровые упражнения «Становись», «Разойдись». ОРУ «Мы лучше всех». Самовытяжка. Релаксация.
33	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.	1		1	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Закрепить

	Легкий бег, прыжковые упражнения.					знания о мерах предупреждения опасности при занятиях при занятиях физическими упражнениями. Упражнения на профилактику и коррекции стоп. Легкий бег, прыжковые упражнения.
34	Развитие вестибулярного аппарата.	1		1		Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба по прямой линии, по кубикам, точкам. Игра на осанку: «Тишина». Ходьба с мешочками на голове, с сохранением правильной осанки. Самовытяжка. Релаксация.
	Итого:	34	0	34	0	

Учебно-методическое обеспечение

1. Лореман Т., Деппелер Д., Харви Д. Инклюзивное образование. Практическое пособие по поддержке разнообразия в общеобразовательном классе / Пер. с англ. Н.В.Борисовой – М., РООИ «Перспектива», 2008.
2. Организация инклюзивного образования для детей с ограниченными возможностями здоровья: Учебное пособие / Отв. Ред. С.В.Алехина, Е.Н.Кутепова. – М.: МГППУ, 2013.
3. Организация специальных образовательных условий для детей с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательных учреждениях: Методические рекомендации / Отв. ред. С.В. Алехина. — М.: МГППУ, 2012.
4. Похлебкин В. П. «Уроки здоровья»: Кн. для учителя: Из опыта работы. – М.:Просвещение,1992.
5. Шмаков С. А. «Игры, развивающие психические качества личности школьника: Методическое пособие. – М.:ЦГЛ, 2004
6. Ковалько В. И. «Здоровье сберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы. М.: «ВАКО, 2004.

Лист фиксирования изменений и дополнений

[illegible]