

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя образовательная школа №65

ПРИНЯТО
Педагогическим советом

Протокол № 1 от 29.08.2024



Подписано цифровой
подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 65

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №65
П.Н. Фефилов

Приказ №83-ОД от 29.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ
«ДВИГАТЕЛЬНАЯ КОРРЕКЦИЯ»
2024-2025 учебный год

Составитель: учитель физической культуры А.И. Ермачев

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа направлена на коррекцию физического развития ребёнка с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

Цель программы: развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья, улучшение рессорных функций стопы.

Задачи программы:

Обеспечение коррекции индивидуальных двигательных нарушений в зависимости от тяжести поражения ОДА. Развитие двигательной активности.

Адресат программы:

Николаев Артем, ученик 4Б класса МБОУ «СОШ №65».

По результатам комплексного психолого-медико-педагогического обследования подтвержден статус обучающегося с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), обусловленные нарушениями физического развития. Нуждается в создании специальных условий для получения начального общего образования.

Рекомендовано обучение по АООП НОО для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, вариант 6.1, с 1 класса.

2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

Коррекционный курс «Двигательная коррекция» ориентирован на коррекцию недостатков психического и физического развития детей. Структура программы представлена следующими разделами: основы знаний, упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки, упражнения для развития гибкости, развитие выносливости к умеренным нагрузкам, развитие силы, развитие координации движений, профилактика плоскостопия, упражнения для расслабления мышц

Практическая направленность учебного предмета способствует общему развитию, исправлению недостатков физического развития, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

Коррекционная направленность заключается в выполнении специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, исправление дефектов позвоночника и стопы, укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма ребенка, которые дают возможность тренировать как сердечную, так и дыхательную мускулатуру.

3.ОПИСАНИЕ МЕСТА КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Коррекционный курс «Двигательная коррекция» в учебном плане МБОУ «СОШ №65» изучается в 1 классе в количестве 33 часа (1 час в неделю, 33 учебных недели.)

4.ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

Содержание коррекционного курса «Двигательная коррекция» обеспечивает формирование:

- интереса к себе и к окружающему миру
- фантазии и воображения при выполнении двигательных задач
- доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается

- эстетических чувств и чувства прекрасного через знакомство с национальной, отечественной и мировой художественной культурой
- умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке)
- целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей, жизненного оптимизма.

5. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

Личностные:

Обучающийся научится: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Обучающийся получит возможность научиться: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметными результатами:

Обучающийся научится: видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Обучающийся получит возможность научиться: формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Предметные результаты:

Обучающийся научится: сформирует представление о параметрах правильной осанки, значениях корригирующих упражнений для здоровья ребенка; о правилах техники безопасности во время занятий; проверять осанку у стены, ходить с предметом на голове, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений, выполнять комплекс упражнений для профилактики плоскостопия, расслаблять мышцы в положении лежа

Обучающийся получит возможность научиться: выполнять комплексы упражнений до максимально правильного уровня, характеризовать признаки техничного исполнения.

6. СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

1. Основы знаний.

Параметры правильной осанки и как ее проверить. Сведения при ортопедическом режиме (о правилах выработки и сохранении правильной осанки). Правила личной гигиены.

2. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове. Постоянное напоминание взрослого о правилах соблюдения ортопедического режима – положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей).

3. Упражнения для развития гибкости.

Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П.

4. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.

Медленный бег в чередовании с ходьбой. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.

5. Развитие силы.

Отжимания от скамейки, от пола (на коленях), подтягивания на нижней перекладине. Приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П. лежа, методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы (наклоны, прогибы туловища, поднимание ног, головы, туловища в И.П. лежа).

6. Развитие координации движений.

Бег врассыпную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них.

7. Профилактика плоскостопия.

Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, . Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек); подниматься и опускаться на носках.

8. Упражнения для расслабления мышц.

Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа : «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.

7.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Основные виды (учебной) деятельности обучающихся	Количество часов
1	Техника безопасности на занятиях коррекционного курса. Формирование правильной осанки.	ТБ на занятиях коррекционного курса. Параметры правильной осанки и как ее проверить. Упражнения стоя касаясь стены, ходьба с предметом на голове.	1
2-3	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения.	Упражнения стоя касаясь стены, ходьба с предметом на голове. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с высоким подниманием бедра. Поднимание мелких предметов в положении сидя. Дыхательная упражнения.	2
4-5	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Развитие координации	Упражнения стоя касаясь стены, ходьба с предметом на голове. Наклоны в сторону, вперед с прямой спиной, упражнение «Плавание» Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с высоким подниманием бедра. Поднимание мелких предметов в положении сидя. Упражнения «Аист», «Ласточка»	2
6-7	Правила личной гигиены. Упражнения для формирования правильной осанки. Развитие гибкости	Правила личной гигиены. Упражнения стоя касаясь стены, ходьба с предметом на голове. Наклоны в сторону, вперед с прямой спиной, упражнения	2

		«Плавание», «Ножницы», «Лодочка». Наклоны вперед в положении сидя ноги вместе, ноги врозь, упражнение «Кобра»	
8-9	Упражнения для профилактики плоскостопия. Развитие силы.	Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с высоким подниманием бедра. Поднимание мелких предметов в положении сидя. Упражнение «Гусеница». Отжимания от скамейки, приседания, удержание наклона вперед с прямой спиной. Упражнения на расслабление	2
10-11	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Упражнения стоя касаясь стены, ходьба с предметом на голове. Упражнения «Плавание», «Ножницы», «Лодочка». Наклоны в сторону, вперед с прямой спиной. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с высоким подниманием бедра. Поднимание мелких предметов в положении сидя. Упражнение «Гусеница». Упражнения на расслабление	2
12-13	Сведения при ортопедическом режиме (о правилах выработки и сохранении правильной осанки). Упражнения для укрепления мышц туловища.	Сведения при ортопедическом режиме (о правилах выработки и сохранении правильной осанки). Ходьба с подражанием движений животных. Сгибание-разгибание туловища в положении лежа на спине, «Лодочка», имитация подтягивания в положении лежа на животе, сгибание разгибание ног в положении лежа на спине. отжимания от скамейки. Игра «Море волнуется раз».	2
14-15	Упражнения для формирования правильной осанки. Развитие координации.	Упражнения стоя касаясь стены, ходьба с предметом на голове. Упражнения «Плавание», «Ножницы», «Кошечка», «Гребля». Отжимания от пола с колен. Ходьба со сменой направления, ходьба по скамейке, с перешагиванием через предметы, упражнения с ассиметричной работой рук и ног. Дыхательные упражнения.	2
16-17	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Ходьба с предметом на голове. Упражнения «Плавание», «Ножницы» «Кошечка», «Гребля», «Кобра». Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с высоким подниманием бедра. Поднимание мелких предметов в положении сидя. Упражнение «Гусеница». Прокатывание теннисного мяча.	2

		Упражнения на расслабление	
18-19	Упражнения для профилактики плоскостопия. Развитие гибкости	Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с высоким подниманием бедра. Поднимание мелких предметов в положении сидя. Упражнение «Гусеница». Катание теннисного мяча. Перекаты со спины на живот ; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки, наклоны вперед в положении сидя ноги вместе, ноги врозь. Дыхательные упражнения	2
20-21	Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Развитие выносливости.	Чередование медленного бега и ходьбы (до 1 мин). Ходьба с предметом на голове. Упражнения «Плавание», «Ножницы», «Гребля», «Кошечка», «Кобра». Наклоны вперед с прямой спиной, в стороны, имитация подтягивания в положении лежа на животе. Дыхательные упражнения	2
22-23	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Развитие выносливости	Чередование медленного бега и ходьбы (до 1,5 мин). Упражнения стоя касаясь стены, ходьба с предметом на голове. Упражнения «Плавание», «Гребля», «Кошечка», «Кобра». Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, на внешней и внутренней стороне стопы. Поднимание мелких предметов в положении сидя. Упражнение «Гусеница». Катание теннисного мяча.	2
24-25	Упражнения для профилактики плоскостопия Развитие координации.	Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, на внешней и внутренней стороне стопы, с постановкой ног «елочкой». Поднимание мелких предметов в положении сидя. Упражнение «Гусеница». Катание теннисного мяча. Подъем и опускания носки. Комплекс упражнений с ассиметричной работой ног и рук. Поднимание предметов, стоя на одной ноге. Упражнения на расслабление.	2
26-27	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Развитие силы	Ходьба с предметом на голове. Упражнения «Плавание», «Гребля», «Кошечка», «Кобра», «Книжка». Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, на внешней и внутренней стороне стопы, с постановкой ног «елочкой» Поднимание мелких предметов в положении	2

		сидя. Упражнение «Гусеница». Катание теннисного мяча. Поднимание ног, приседания, отжимания от пола с колен, подтягивание на скамейке в положение лежа на животе. Дыхательные упражнения.	
28-29	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения для укрепления мышц туловища.	Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, на внешней и внутренней стороне стопы, с постановкой ног «елочкой» Поднимание мелких предметов в положении сидя. Упражнение «Гусеница». Катание теннисного мяча. Сгибание-разгибание туловища в положении лежа на спине, «Лодочка», имитация подтягивания в положении лежа на животе, отжимания от пола, приседания. Упражнения на расслабление.	2
30-31	Развитие выносливости. Упражнения для профилактики плоскостопия. Развитие гибкости	Чередование медленного бега и ходьбы (до 1,5 мин). Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, на внешней и внутренней стороне стопы, с постановкой ног «елочкой» Поднимание мелких предметов в положении сидя. Упражнение «Гусеница». Катание теннисного мяча. Перекаты в группировке, «Кобра», «Лодочка», наклоны вперед, назад; наклоны вперед в положении сидя ноги вместе, ноги врозь.	2
32-33	Упражнения для формирования правильной осанки. Развитие координации. Дыхательные упражнения.	Чередование медленного бега и ходьбы (до 2 мин). Ходьба с предметом на голове. Упражнения «Плавание», «Гребля», «Кошечка», «Кобра», «Книжка», имитация подтягивания в положении лежа на животе. Комплекс упражнений с ассиметричной работой ног и рук. Поднимание предметов, стоя на одной ноге. Ходьба со сменой направления, ходьба по скамейке, с перешагиванием через предметы. Дыхательные упражнения.	2
	ВСЕГО		33 ч

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

Методические и учебные пособия

1. Использование средств адаптивной физической культуры при реализации адаптированных образовательных программ начального общего образования: методические рекомендации / сост.: А. П. Щербак, Ю. П. Вербицкая. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018. — 129 с. — (Физическая культура и спорт).
2. Смоленский В.А., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. М. Просвещение, 1992.
3. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. – СПб.; Речь, 2007.

Оборудование и приборы

1. Теннисный мяч
2. Гимнастические коврики
3. Скамейка
4. Гимнастическая стенка.
5. Низкая перекладина.
6. Мячи.
7. Скакалка.