

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЛЕХОВЩИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Приложение
к адаптированной
основной общеобразовательной программе
начального общего образования
для обучающихся с нарушениями
опорно- двигательного аппарата (вар.6.3.),
утвержденной приказом директора школы
от 26.08.2020 № 199

ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
"ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ"

Автор-составитель:
Корнева С.Н.
учитель физической культуры

с. Алеховщина

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности "Двигательная деятельность" составлена на основе примерной адаптированной основной образовательной программы начального общего образования на основе ФГОС для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата, вариант 6.3 Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Принцип построения занятий от простого к сложному.

Основные направления коррекционной работы:

- Развитие интереса и положительного отношения к играм и игрушкам;
- Формирование умения адекватно использовать простые игрушки в соответствии с их функциональным назначением;
- Обогащение словаря терминами «больше», «меньше», «одинаково» с помощью жестов;
- Выполнение различных игровых упражнений, связанных с изменением положения частей тела по подражанию действиям взрослого, по образцу, по словесной инструкции;
- Определение предметов по величине и форме;
- Обводка по трафаретам, штриховка в процессе совместных действий со взрослым;
- Развивать общую моторику, движения кистей рук, пальцев;
- Формирование умения обращаться к педагогу на основе слова, действия, жеста;
- Игровые упражнения на активизацию движений кистей рук, пальцев.

Методы и приемы, виды деятельности учащихся, используемые на занятиях:

- Совместные действия со взрослым, действия по подражанию, действия по словесной инструкции;
- Соотнесение предметов с соответствующими им изображениями с последующим указанием на них с помощью жеста;
- Приемы наложения и приложения, обводки шаблонов, трафаретов;
- Воспроизведение величины, формы предметов с помощью пантомимических средств на основе предварительного

тактильного и зрительного обследования предметов и изображений;

- Наблюдение за ребенком в динамике.

Каждое занятие коррекционного курса «Двигательная деятельность» имеет чётко организованную структуру, необходимыми компонентами которой является: подготовка к занятию (достать физкультурную форму, самостоятельное переодевание или использование помощи сопровождающего в необходимом объёме), перемещение к месту проведения занятий, дыхательные упражнения, формирование жизненно важных функций, упражнения направленные на развитие функций рук, подвижные игры, релаксация, упражнения направленные на саморегуляцию.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учащиеся должны научиться:

- подобрать форму одежды для занятий по двигательной активности;
- строится в колонну, равняться в затылок, размыкаться на вытянутые руки вперёд;
- проверять осанку у стены,
- соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений,
- ходить с предметом на голове, выполняя различные задания;
- отжиматься от скамейки, от пола (на коленях);
- выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении
- лежа, перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.;
- выполнять повороты по ориентирам
- дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания;
- ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске;
- медленно бегать,
- расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.;
- играть в игры целенаправленного («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Тише едешь – дальше будешь») и общего характера («Совушка», «Попади мячом в булаву», «Пятнашки с мячом», «Бездомный заяц»);

- ходить в различных И.П.,
- бегать в медленном темпе,
- выполнять упражнения с гантелями, с обручами, без предметов.
- соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на уроке.

Учащиеся должны знать:

- правила поведения и передвижения по спортивному залу;
- правила по технике безопасности и правила пользования спортивными снарядами и тренажёрами;
- правила личной гигиены
- Параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»)
- Значение лечебной гимнастики для здоровья ребенка, правильного дыхания;
- правила техники безопасности, личной гигиены на уроке,
- Правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.

В результате проведенной коррекционной работы ожидается:

- исправление или сглаживание отклонений и нарушений развития, преодоление трудностей в социализации воспитанников;
 - формирование, в основном, позитивного отношения к учебному процессу и к школе в целом;
- усвоение учащимися учебного материала основной специальной образовательной программы;
- овладение необходимыми знаниями, умениями и навыками в рамках определенных образовательной программой.
 - недопущение отклонений и трудностей в процессе коррекционных занятий;
 - своевременное выявление обучающихся, оказавшихся в сложной жизненной ситуации, положительная динамика результатов коррекционно-развивающей работы с ними, снижение их количества
 - приобретение большей самостоятельности а процессе двигательной активности
 - приобретение чувства безопасности при различных вариантах перемещения, смены поз и положений
 - выработка навыков безопасного перемещения
 - формирование жизненно важных навыков самообслуживания
 - приобретение социально значимых и жизненно важных движений

- уменьшение спастических явлений в дистальных отделах руки
- повышение качества мелких моторных навыков
- увеличение целенаправленности и точности движений руки
- улучшение чувства координации движений

3. Содержание курса внеурочной деятельности

К области мелкой моторики относится большое разнообразие движений: от примитивных жестов, таких как захват объектов, до очень мелких движений, от которых, например, зависит почерк человека.

Диагноз ДЦП у детей – это обширное поражение двигательных зон головного мозга и проводящих путей. С этим могут быть связаны нарушения общей и мелкой моторики. Обучающиеся с НОДА ограничены в движении, они с трудом учатся ходить, сидеть, стоять, совершать манипулятивные действия.

Особенностью этого заболевания является то, что детям не только трудно учиться общей и мелкой моторике, выполнению тех или иных действий, но также и трудно ощущать эти движения, поэтому у обучающихся затрудняется формирование нужных представлений о движении. У детей трудно формируется согласованность двигательной и чувственной сферы, так как недостаточно развит каждый орган чувств в отдельности.

Причины недостаточного развития моторики у обучающихся с НОДА различны и многообразны.

Прежде всего - это ослабленное здоровье и сниженные показатели общего физического развития, патология тонуса мышц, наличие насильственных движений, а также органические поражения головного мозга. Чтобы развитие зрительного, тактильного, двигательного восприятия по возможности приближалось к норме, необходимо систематически проводить специальную коррекционную работу.

Несформированные двигательные навыки осложняют процесс обучения письму, создавая дополнительную нагрузку на центральную нервную систему, а своевременное развитие тонких движений рук обеспечивает хороший эмоциональный настрой, помогая прочно и быстро усваивать новые умения и навыки. Простые движения пальцев помогают снять напряжение не только с самих рук, но и с губ, избавляют от умственной усталости. При повышенных стрессовых ситуациях в жизни необходимо создание благоприятного эмоционального фона, а данная программа,

составленная преимущественно с опорой на принцип «Учите, играя», снижает тревожность, а также формирует учебную мотивацию через мотив достижения успеха в игровой деятельности.

Развитие моторных навыков в процессе конструирования, занятий мозаикой, рисования по точкам, по клеткам, моделирование из бумаги, аппликации по образцу и без образца, выполнение фигур из палочек, самомассажа, пальчиковой гимнастики.

Уровень развития мелкой моторики – один из показателей интеллектуального развития ребёнка. Доказано, что развитие движений руки находится в тесной связи с развитием речи и мышления. Техника письма также требует слаженной работы мелких мышц кисти и всей руки, и в том числе хорошо развитого зрительного восприятия и произвольного внимания. Нарушения моторики выражаются в проявлениях дисграфии, утомляемости, негативном отношении к учёбе. Коррекция связана с развитием быстроты, точности движений, навыков ручной умелости, координации движений рук, с развитием мелких мышц руки.

Упражнения по развитию мелкой моторики рук можно условно разделить на 3 составляющие:

1. Пальчиковая гимнастика.

Пальчиковые игры - важная часть работы по развитию мелкой моторики рук. Они увлекательны и способствуют развитию речи, творческой деятельности. Пальчиковые игры - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок, стихов при помощи пальцев. В ходе пальчиковых игр обучающиеся, повторяя движения, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Упражнения могут проводиться на разных уровнях сложности: по подражанию, по речевой инструкции. Сначала словесная инструкция сопровождается показом. Затем степень их самостоятельности увеличивается - показ устраняется и остается только словесная инструкция.

2. Самомассаж.

Каждое занятие по развитию мелкой моторики рук рекомендуется начинать с элементов самомассажа кисти и пальцев рук. При необходимости – оказывается помощь. Массаж является одним из видов пассивной гимнастики. Под его влиянием в рецепторах кожи и мышцах возникают импульсы, которые, достигая коры головного

мозга, оказывают тонизирующее воздействие ЦНС, в результате чего повышается её регулирующая роль в отношении работы всех систем и органов. Начинается и заканчивается самомассаж с расслабления кистей рук, поглаживания.

3. Пальчиковые игры и упражнения с использованием различных предметов и материала.

На занятиях можно использовать такие упражнения как:

- завязывание узлов на толстой веревке, на шнурке, нитке;
- наматывание тонкой проволоки в цветной обмотке на катушку, на собственный палец (получается колечко или спираль);
- рисование различными материалами

4. Тематическое планирование

1-2 класс

№ п/п	Раздел программы	Количество часов	Виды деятельности обучающихся
1	«Обеспечение безопасности» (на каждом занятии)	1	Перемещение к месту проведения занятий.
2	«Обучение движениям, необходимым при самообслуживании» (на каждом занятии)	5	Одевание-раздевание, работа с различными застежками, шнуровками, замками, захваты.
3	«Обучение двигательным навыкам»	8	Формирование жизненно важных функций. 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). Дыхательные упражнения. Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые». Выполнение движений пальцами рук: сгибание разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак разгибание. Упражнения направленные на саморегуляцию. Выполнение движений плечами.
4	«Развитие физических способностей»	7	Дыхательные упражнения, релаксация. 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). Переход из одной позы в другую (из положения стоя в положение сидя, в положение лёжа). 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». Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.
5	«Функция руки»	5	Упражнения направленные на развитие функций рук. Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев; Выполнять

			простейшие дыхательные упражнения без сочетания с физическими упражнениями. Совершать мелкие точные координационные движения кистью, пальцами.
6	«Дыхательные упражнения»	на каждом занятии	Выполнять простейшие дыхательные упражнения без сочетания с физическими упражнениями.
7	«Релаксация»	на каждом занятии	Расслабление мышц тела.
	«Подвижные игры»	7	Знать названия и правила изучаемых игр, уметь играть, соблюдая правила.

3-4 класс

№ п/ п	Дата		Название раздела и тема урока	Кол-во часов	Виды учебной деятельности
	пла н	фа кт			
«Обучение движениям, необходимым при самообслуживании» - 5ч					
1			Одевание-раздевание	1	Достать физкультурную форму, самостоятельное переодевание, обувание или использование помощи
2			Работа с различными застежками	1	

3			Работа с различными шнуровками	1	сопровождающего в необходимом объёме), правила личной гигиены. Захват предметов. Упражнениям с верёвочкой (узелок одной рукой, бантик и узелок, плетёнка). Игра «Кто быстрее снимет обувь»
4			Работа с различными замками	1	
5			Захваты	1	
«Обеспечение безопасности» - 1ч					
6			Перемещение к месту проведения занятий	1	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).
«Обучение двигательным навыкам» - 4ч					
7			Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц.	1	Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот, простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев;
8			Выполнение движений головой	1	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). Следить за полетом бабочки выполняя поворот головы

9			Выполнение движений руками	1	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые». Вы полняет движения в соответствии с потешкой, показывать ушки, ладошки. слушать музыку «Ладушки – ладушки», «Сорока белобока».
10			Игра «Фигура из пальцев»	1	Сгибание разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак, разгибание.
«Развитие физических способностей» - 2ч					
11			Упражнения в положении лежа, сидя, стоя.	1	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). Переход из одной позы в другую (из положения стоя в положение сидя, в положение лёжа).
12			Упражнения стоя и стоя на	1	Вставание на

			четвереньках.		четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках). Упражнение «Змея», «Ящерица», «Кошка».
«Функция руки» - 3ч					
13			Пальчиковые игры	1	Совершать мелкие точные координационные движения кистью, пальцами. Развить тонкие, дифференцированные движения пальцами рук. Упражнения с мячами – ёжиками.
14			Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч».	1	
15			Упражнения для пальчиков. Игра «Сложи картинку».	1	
«Подвижные игры» - 4ч					
16			«Бросай, поймай мячик».	1	Бросать мяч, прокатывать мяч по дорожке. Выполнять действия в соответствии с правилами игры.
17			«Прокати мяч по дорожке»	1	
18			«У медведя во бору»	1	Выполнение действия в соответствии с потешкой, имитируя ходьбу медведя.
19			«Зайка попляши»	1	Выполнять движения в соответствии с потешкой, слушать музыку.
«Обучение двигательным навыкам» - 4ч					
20			Самомассаж рук, головы	1	Выполнять самомассаж с помощью массажных мячей, ориентация в схеме тела, представление
21			Самомассаж	1	

			рук, головы, ног, живота		о собственном теле.
22			Подвижные игры на сохранение правильной осанки: «Море волнуется», «Совушка - Сова».	1	Выполнение движений руками, плечами, туловищем.
23			Игра «Зоопарк»	1	Движениями, имитирующими ходьбу и бег животных.
«Функция руки» -2ч					
24			Работа с дидактическим пособием «Черепашка»	1	Развивать мелкие точные координационные движения кистью, пальцами. Правильно раскладывать детали по форме. Упражнениям с массажными мячами.
25			Игра «передай мяч»	1	
«Развитие физических способностей» - 3ч					
26			Упражнения для укрепления мышц живота и спины из различных и.п.	1	Принимать правильно положение головы, туловища, ног в различных и.п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине». Вставание на колени из положения «сидя на пятках».
27			Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника.	1	
28			Упражнения для укрепления	1	

			тазового пояса, бёдер, ног и рук.		Стояние на коленях. Ходьба на коленях. Вставание из положения «стоя на коленях». Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.
«Подвижные игры» - 3ч					
29			«Гуси-гуси»	1	Знать названия и правила изучаемых игр, уметь играть, соблюдая правила. Выполнять действия в соответствии с правилами игры. Проявлять двигательное воображение, имитирует походку гусей и т.д..
30			«Воздушные снежинки»	1	Кружится в такт музыки в одну сторону в другую сторону.
31			«Кошка и воробушки»	1	Имитировать движения кошки (передвигается тихо, охотиться притаившись и т.д.) Воробушки чик-чирик (крылышками машут, прыгают и т.д.).
«Развитие физических способностей» - 2ч					
32			Упражнения в движении под музыку.	1	Выполнять в такт музыки. Движение головой, руками, туловищем, ногами.
33			Упражнения с предметами в	1	

			движении под музыку.		
--	--	--	-------------------------	--	--

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Мягкие формы и приспособления для придания положения лежа, сидя, стоя; ограничители;
2. Гимнастические мячи различного диаметра, гамак, тележки, коврики;
3. Аудиоаппаратура;
4. Материалы для проведения тренировок (винты различной конфигурации, валики, массажеры, плоские и объемные геометрические фигуры, выполненные из различных материалов, сыпучие материалы для развития мелкой моторики, верёвки различной длины и толщины и пр.);
5. Контейнеры для хранения

Литература.

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.
1. Организация инклюзивного образования для детей с ограниченными возможностями здоровья: Учебное пособие /Отв. Ред. С.В.Алехина, Е.Н.Кутепова. – М.: МГППУ, 2013.
2. Организация специальных образовательных условий для детей с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательных учреждениях: Методические рекомендации /Отв. ред. С.В. Алехина. — М.: МГППУ, 2012.

