

## Программа коррекционного курса "Двигательная коррекция" для обучающихся с НОДА (1-4 классы)

Обучающиеся с НОДА — это дети с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата различного этиопатогенеза, передвигающиеся самостоятельно или с применением ортопедических средств, имеющие нормальное психическое развитие и разборчивую речь. Достаточное интеллектуальное развитие у этих детей часто сочетается с отсутствием уверенности в себе, с ограниченной самостоятельностью, с повышенной внушаемостью. Личностная незрелость проявляется в наивности суждений, слабой ориентированности в бытовых и практических вопросах жизни.

**Цель программы:** обеспечение коррекции индивидуальных двигательных нарушений в зависимости от тяжести поражения опорно-двигательного аппарата.

### **Задачи программы:**

- улучшение функциональных двигательных возможностей;
- мотивация двигательной активности;
- формирование жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие техники движений, двигательных (координационных) способностей;
- развитие функции рук, в том числе мелкой моторики;
- сохранение и поддержание здоровья обучающихся.

### **Общая характеристика коррекционно-развивающего курса**

Коррекционный курс «Двигательная коррекция» ориентирован на коррекцию недостатков физического развития обучающихся, в том числе, средствами музыкально-ритмической деятельности.

Структура программы представлена следующими разделами:

- знания о физической культуре;
- общая физическая подготовка;
- упражнения на ориентировку в пространстве;
- упражнения с детскими музыкальными инструментами;
- ритмико-гимнастические упражнения;
- игры под музыку.

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

Коррекционная направленность заключается в выполнении специальных упражнений под музыку, осуществляющих развитие представлений учащихся о пространстве и умении ориентироваться в нем. Упражнения с предметами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у обучающихся подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движений рук. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у обучающихся с НОДА наблюдается нарушение двигательных функций и мышечной силы пальцев рук. Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие.

Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается через использование в образовательном процессе специальных методов и приемов, создание специальных условий, предполагающих включение различных анализаторов в процесс двигательной коррекции, смену видов деятельности, исходя из индивидуальных психофизиологических особенностей и уровня работоспособности обучающихся, деятельностный подход в процессе усвоения учебного материала.

Коррекционно-образовательная работа с детьми проводится в соответствии с уровнем

развития. В начале и в конце учебного года проводится диагностика уровня сформированности двигательной сферы обучающихся.

### **Место коррекционно-развивающего курса в учебном плане.**

Программа коррекционного курса разработана для обучающихся 1-4 классов. На реализацию данного курса отводится 1 ч в неделю. В 1 классе – 33 часа, во 2-4 классах по 34 часа.

### **Описание ценностных ориентиров содержания коррекционного курса.**

Ценностные ориентиры коррекционного курса отражают следующие целевые установки системы начального общего образования:

формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:

– доброжелательности, доверия и внимания к людям;

– навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

– уважения к окружающим – умения слушать и слышать партнёра;

развитие умения учиться, а именно:

– принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

– формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);

– развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.

### **Планируемые результаты освоения коррекционного курса «Двигательная коррекция»**

#### **Личностные результаты освоения коррекционного курса:**

1. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

2. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

3. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности)

#### **Метапредметные результаты освоения коррекционного курса:**

##### *Регулятивные УУД*

- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной

задачей и составлять алгоритм их выполнения;

- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

#### *Познавательные УУД*

- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- определять свое отношение к окружающей среде, к собственной среде обитания; анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- соотносить полученные результаты поиска с задачами и целями своей деятельности.

#### *Коммуникативные УУД*

- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи мнение (точку зрения), доказательства (аргументы);
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;
- критически относиться к собственному мнению, уметь признавать ошибочность своего мнения (если оно ошибочно) и корректировать его;

#### **Предметные результаты освоения коррекционного курса**

- формировать представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)
- выполнять технические действия из базовых параолимпийских видов спорта, применять их в игровой деятельности;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий двигательной коррекцией;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

#### **Содержание коррекционного курса «Двигательная коррекция»**

Данная программа по двигательной коррекции способствует общему развитию младших школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности развитие музыкальных и творческих способностей учащихся, формирование всех психических процессов: внимания, осмысленного дифференцированного восприятия музыки, памяти, эмоционального и логического мышления, и, что особенно важно, физического развития.

При усвоении учебного предмета «Двигательная коррекция» школьники учатся

ориентироваться в задании и производить его анализ, обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности.

На занятиях по двигательной коррекции дети овладевают знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата.

Целенаправленная организация и планомерное формирование предмета ритмики способствует личностному развитию учащихся: реализации творческого потенциала, готовности выражать своё отношение к искусству; становлению эстетических идеалов и самосознания, позитивной самооценки и самоуважения, жизненного оптимизма.

Специфика музыкально-ритмической деятельности в начальной школе заключается в овладении нетрадиционными способами постижения музыкального искусства: через переживание музыки и ее передачи эмоционального и образного содержания в движении, что способствует становлению музыкально-эстетического сознания ребенка, его культурного содержания, обогащению его внутреннего духовного мира, а так же его физическому развитию.

#### **Общая физическая подготовка.**

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств силы, выносливости, гибкости, координации, быстроты. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### **Способы физкультурной деятельности.**

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.**

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических (адаптивных) упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

#### **Подвижные игры.**

**На материале гимнастики с основами акробатики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание и координацию движений.

**На материале лёгкой атлетики:** игры, включающие метания и броски; упражнения на координацию движений.

#### **Общеразвивающие упражнения**

##### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага, взмахами ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с опорой.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

#### **Двигательная коррекция 1 класс 33 часа**

##### **Знания о физической культуре. 1 ч**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

##### **Способы физкультурной деятельности. 2 ч**

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Самостоятельные занятия. Составление режима

дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

#### **Общая физическая подготовка. Упражнения на ориентировку в пространстве (17 часов).**

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обходить их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!».

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения, повороты туловища с передачей предмета. Опускание и поднятие поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе.

Элементы легкой атлетики.

Броски: среднего мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди, ловля мяча на месте и в движении: низколетящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча);

#### **Ритмико-гимнастические упражнения 5 часов**

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью.

#### **Упражнения с детскими музыкальными инструментами 5 часов**

Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением.

Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно.

#### **Игры под музыку 5 часов**

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки. Упражнения на самостоятельное различение темповых изменений в музыке и выражение их в движении. Передача в движении разницы в двухчастной музыке.

### **2 класс 34 часа**

#### **Знания о физической культуре. 1 ч**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена

#### **Общая физическая подготовка. Упражнения на ориентировку в пространстве 18 часов**

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обходить их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!»,

«Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам

«Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Повороты туловища с передачей предмета. Опускание и поднятие

предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе.

Элементы легкой атлетики.

Броски: среднего мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди, ловля мяча на месте и в движении: низколетящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча);

### **Ритмико-гимнастические упражнения 5 часов**

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью.

**Упражнения с детскими музыкальными инструментами 5 часов**  
Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением.

Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно.

### **Игры под музыку 5 часов**

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки. Упражнения на самостоятельное различение темповых изменений в музыке и выражение их в движении. Передача в движении разницы в двухчастной музыке.

### **3-4 класс 34 часа Знания о физической культуре. 1 ч**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

### **Развитие двигательных способностей. Упражнения на ориентировку в пространстве 18 часов**

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обходить их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!»,

«Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам

«Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Повороты туловища с передачей предмета. Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе.

### **Элементы легкой атлетики.**

Броски: среднего мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди, ловля мяча на месте и в движении: низколетающего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча);

### **Ритмико-гимнастические упражнения 5 часов**

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью.

### **Упражнения с детскими музыкальными инструментами 5 часов**

Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением.

Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно.

### **Игры под музыку 5 часов**

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки. Упражнения на самостоятельное различение темповых изменений в музыке и выражение их в движении. Передача движений в музыке.

## **Тематическое планирование с описанием видов учебной деятельности учащихся 1 класс**

<b>Название раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Основные виды учебной деятельности</b>
Знания о физической культуре	1 час	Ознакомление с понятием физическая культура, получение знаний о необходимости и важности занятий физической культурой
Развитие двигательных способностей (ОФП)	17 часов	Умение применять знания о различных видах исходных положениях, ориентироваться в пространстве. Выполнение основные движения головы, рук, туловища, иметь представления об основных видах передвижения. Возможность владеть мячом, выполнять передачу и ловлю мяча. Взаимодействие с другими обучающимися (игроками)
Ритмико-гимнастические упражнения	5 часов	Обучение выполнению упражнениям на расслабление мышц рук. Свободно менять положение рук из исходного положения в стороны и перед собой.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами	5 часов	Выполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно.
Игры под музыку	5 часов	Выполнение движения в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмичные движения в соответствии с различным характером музыки. Передача разницу движений в двухчастной музыке. Выполнение упражнений на самостоятельное различение темповых изменений в музыке и выражение их в движениях.
Итого	33 часа	

## 2 класс

Название раздела, темы	Количество часов	Основные виды учебной деятельности
Знания о физической культуре	1 час	Ознакомление с понятием физическая культура, получать знания о необходимости и важности занятий физической культурой
Развитие двигательных способностей	18 часов	Применение знаний о различных видах исходных положениях, ориентироваться в пространстве. Выполнение основные движения головы, рук, туловища, иметь представления об основных видах передвижения. Возможность владеть мячом, выполнять передачу и ловлю мяча. Взаимодействие с другими обучающимися (игроками)
Ритмико-гимнастические упражнения	5 часов	Выполнение упражнений на расслабление мышц рук. Свободно менять положение рук из исходного положения в стороны и перед собой.
Упражнения с детскими музыкальными инструментами	5 часов	Исполнение не сложных ритмические рисунки на бубне и барабане двумя палочками одновременно, в разном темпе.



Игры под музыку	5 часов	Выполнение движения в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмичные движения в соответствии с различным характером музыки. Передача в движении разницу в двухчастной музыке. Выполнение упражнений на самостоятельное различение темповых изменений в музыке и выражение их в движении.
<b>Итого</b>	<b>34 часа</b>	

### 3-4 класс

Название раздела, темы	Количество часов	Основные виды учебной деятельности
Знания о физической культуре	1 час	Ознакомление с понятием физическая культура, получать знания о необходимости и важности занятий физической культурой
Развитие двигательных способностей	18 часов	Овладение и применение знаний о различных видах исходных положениях, ориентирование в пространстве. Умение выполнять основные движения головы, рук, туловища, иметь представления об основных видах передвижения. Возможность владеть мячом,
Ритмико-гимнастические упражнения	5 часов	Выполнение упражнений на расслабление мышц рук. Смена положений рук из исходного положения в стороны и перед собой.
Упражнения музыкальными инструментами	5 часов	Исполнение несложных ритмических рисунков на музыкальных инструментах (бубен и др.) двумя палочками (руками) одновременно, в разном темпе.

Игры под музыку	5 часов	Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмичные движения в соответствии с различным характером музыки. Передача в движении разницу в двухчастной музыке. Выполнение упражнений на самостоятельное различение темповых изменений в музыке и выражение их в движении.
<b>Итого</b>	<b>34 часа</b>	

**Материально-техническое оснащение:**

Скамейка гимнастическая большая и малая

Фитбол

Мяч набивной, мяч большой.

Палка гимнастическая, кегли.

Гантели.

Маты складные, маты гимнастические.

Инвентарь для развития мелкой моторики.

Музыкальные инструменты.