

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Министерство образования Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области
«Камышловский гуманитарно-технологический техникум»
структурное подразделение

школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы

Рассмотрено: на заседании ШМО начальных классов протокол № 2 от 18.06.2025 г.	Рассмотрено: на заседании педсовета протокол № 4 от 19.06.2025 г.	Утверждено: приказом директора № 339-од от 26.06.2025 г.
---	--	--

**Рабочая программа
коррекционного курса
«Двигательное развитие»
для обучающихся 1-4 классов
(АООП УО 2 вариант)**

**Составитель:
Попов
Владимир
Николаевич,
учитель,
I кв. категории**

Камышлов, 2025

Пояснительная записка

Двигательная активность является естественной потребностью у обучающихся. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций обучающихся (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы и других внутренних органов).

Целью программы является: является работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

Коррекционный курс направлен на решение основных задач:

- 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.

Развитие двигательных умений у обучающихся тесно связано с профилактикой возникновения патологических состояний. В ходе работы тело обучающихся фиксируется в таких позах (горизонтальных, сидячих, вертикальных), которые снижают активность патологических рефлексов, обеспечивая максимально комфортное положение в пространстве и возможность реализации движений. Обеспечение условий для придания и поддержания правильного положения тела создает благоприятные предпосылки для обучения самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, способствует развитию познавательных процессов.

Место коррекционного курса в учебном плане

Программа по двигательному развитию рассчитана в 1 классе – 1 час в неделю (33 часа за год, 1 дополнительная неделя каникул), в 2 классе – 1 час в неделю (34 часа в год), в 3 классе – 1 час в неделю (34 часа в год), в 4 классе – 1 час в неделю (34 часа в год).

Коррекция недостатков психического и физического развития обучающихся заключается в следующем:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- -на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т. д.);
- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т. д.);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т. д.);
- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

Планируемые результаты освоения обучающимися АООП:

Личностные

- освоение доступной социальной роли обучающейся,
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;
- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Предметные

- 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).

Содержание программы

- Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя.
- 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).
- Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».
- Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.
- Выполнение движений плечами.
- Опора на предплечья, на кисти рук.
- Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы).
- Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой).
- Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой).
- 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).
- 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.
- 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).
- Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).
- Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).
- Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).
- Прыжки на одной ноге.
- Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов разбега).

Перечень учебно-методического, материально-технического обеспечения

Спортивный инвентарь

- Гантели 14 шт
- Мешочки с песком 14 шт
- Эспандеры 7шт
- Коврики 7 шт
- Коврик массажный 7 шт
- Мяч фитбольный 7шт
- Мяч резиновый 7шт
- Палки гимнастические 7шт
- Скакалки 7шт
- Обруч 7шт
- Полусферы 7 шт.
- Легкие мячи 10 шт.
- Фитболы 5 шт.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными отношениями).
- Гриненко М.Ф. «Целебная сила движений».
- Крутецкий В.А. «Психология обучения и воспитания школьников», Москва, «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 2006г.
- Программа обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью под редакцией Л, Б, Баряевой. Санкт-Петербург, 2011 год.
- Рекомендации врача высшей квалификационной категории по спортивной медицине Осинцевой И.П.
- Халемский Г.А. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки: М.: НЦ ЭНАС, 2004. -104 с.

Тематическое планирование

1класс

	<i>Темы занятий</i>	<i>Количество часов</i>
1	Вводный инструктаж по Т.Б	1
2	Упражнения на формирование правильной осанки	1
3	Упражнения для корпуса	1
4	Упражнения для головы	1
5	Упражнения на дыхание	1
6	Развитие координации движений	1
7	Упражнения для укрепления мышц спины	1
8	Упражнения для гибкости мышц спины	1
9	Удержание головы в разных положениях	1
10	Выполнение движений руками	1
11	Выполнение движений пальцами рук	1
12	Выполнение движений плечами	1
13	Опора на предплечья, на кисти рук	1
14	Бросание мяча двумя руками	1
15	Бросание мяча одной рукой	1
16	Отбивание мяча от пола двумя руками	1
17	Ловля мяча на уровне груди	1
18	Изменение позы в положении лежа	1
19	Изменение позы в положении сидя	1
20	Изменение позы в положении стоя	1
21	Вставание на четвереньки	1
22	Ползание на животе (на четвереньках)	1
23	Сидение на полу без опоры	1
24	Сидение с опорой	1
25	Вставание на колени из положения сидя	1
26	Ходьба на коленях	1
27	Вставание из положения «стоя на коленях»	1
28	Стояние и упражнения без опоры	1

29	Выполнение движений ногами	1
30	Ходьба по ровной горизонтальной поверхности	1
31	Упражнения на внимательность	1
32	Упражнения на быстроту реакции	1
33	Игры. Итоговое занятие	1

2 класс

	<i>Темы занятий</i>	<i>Количество часов</i>
1	Вводный инструктаж по Т.Б	1
2	Упражнения на формирование правильной осанки	1
3	Упражнения для корпуса	1
4	Упражнения для головы	1
5	Упражнения на дыхание	1
6	Развитие координации движений	1
7	Упражнения для укрепления мышц спины	1
8	Упражнения для гибкости мышц спины	1
9	Удержание головы в разных положениях	1
10	Выполнение движений руками	1
11	Выполнение движений пальцами рук	1
12	Выполнение движений плечами	1
13	Опора на предплечья, на кисти рук	1
14	Бросание мяча двумя руками	1
15	Бросание мяча одной рукой	1
16	Отбивание мяча от пола двумя руками	1
17	Ловля мяча на уровне груди	1
18	Изменение позы в положении лежа	1
19	Изменение позы в положении сидя	1
20	Изменение позы в положении стоя	1
21	Вставание на четвереньки	1
22	Ползание на животе (на четвереньках)	1
23	Сидение на полу без опоры	1
24	Сидение с опорой	1
25	Вставание на колени из положения сидя	1
26	Ходьба на коленях	1
27	Вставание из положения «стоя на коленях»	1
28	Стояние и упражнения без опоры	1
29	Выполнение движений ногами	1
30	Ходьба по ровной горизонтальной поверхности	1
31	Упражнения на внимательность	1
32	Упражнения на быстроту реакций	1
33	Игры с предметами	1
34	Итоговое занятие	1

3 класс

№	Название темы	Кол-во часов
1	Вводный инструктаж по технике безопасности	1
2	Упражнения на формирование правильной осанки	1
3	Упражнения для корпуса	1
4	Упражнения для головы	1
5	Упражнения на дыхание	1
6	Развитие координации движений	1
7	Упражнения для укрепления мышц спины	1
8	Упражнения для гибкости мышц спины	1
9	Удержание головы в разных положениях	1
10	Выполнение движений руками	1
11	Выполнение движений пальцами рук	1
12	Выполнение движений плечами	1
13	Опора на предплечья, на кисти рук	1
14	Бросание мяча двумя руками	1
15	Бросание мяча одной рукой	1
16	Отбивание мяча от пола двумя руками	1
17	Ловля мяча на уровне груди	1
18	Изменение позы в положении лежа	1
19	Изменение позы в положении сидя	1
20	Изменение позы в положении стоя	1
21	Вставание на четвереньки	1
22	Ползание на животе (на четвереньках)	1
23	Сидение на полу (с опорой, без опоры)	1
24	Сидение на стуле	1
25	Вставание на колени из положения сидя	1
26	Игры на координацию движений	1
27	Ходьба на коленях	1
28	Вставание из положения «стоя на коленях»	1
29	Стояние без опоры	1
30	Выполнение движений ногами	1
31	Ходьба по ровной горизонтальной поверхности	1
32	Упражнения на внимательность	1
33	Упражнения на быстроту реакции	1
34	Итоговое занятие	1

4 класс

№	Название темы	Кол-во часов
1	Вводный инструктаж по технике безопасности	1
2	Упражнения для координации и вестибулярного аппарата	1
3	Упражнения для корпуса	1
4	Упражнения для головы	1
5	Упражнения на дыхание	1
6	Развитие координации движений	1

7	Упражнения для укрепления мышц спины	1
8	Упражнения для гибкости мышц спины	1
9	Удержание головы в разных положениях	1
10	Упражнения на формирование правильной осанки	1
11	Выполнение движений пальцами рук	1
12	Выполнение движений плечами	1
13	Опора на предплечья, на кисти рук	1
14	Бросание мяча двумя руками	1
15	Бросание мяча одной рукой	1
16	Отбивание мяча от пола двумя руками	1
17	Ловля мяча на уровне груди	1
18	Изменение позы в положении лежа	1
19	Изменение позы в положении сидя	1
20	Изменение позы в положении стоя	1
21	Упражнения и игры по ориентации в пространстве	1
22	Комплекс упражнений «Здоровые спинки»	1
23	Сидение на полу (с опорой, без опоры)	1
24	Сидение на стуле	1
25	Вставание на колени из положения сидя	1
26	Игры на координацию движений	1
27	Ходьба на коленях	1
28	Вставание из положения «стоя на коленях»	1
29	Стояние без опоры	1
30	Выполнение движений ногами	1
31	Ходьба по ровной горизонтальной поверхности	1
32	Упражнения на внимательность	1
33	Упражнения на быстроту реакции	1
34	Итоговое занятие	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139459965

Владелец Бочкарева Елена Еварестовна

Действителен с 26.02.2025 по 26.02.2026