

«Камышловский гуманитарно-технологический техникум»

структурное подразделение

школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы

Рассмотрено:
на заседании ШМО
старших классов
протокол № 3
от 17.06.2025 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 5-9 классов
(АООП УО 2 вариант)**

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

Пояснительная записка «ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ»

Рабочая программа по двигательному развитию разработана в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (2 вариант), ФАООП обучающихся с умственной отсталостью, 2 вариант.

Двигательное развитие 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).

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

Основные 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).

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.

В основу обучения положена система физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков обучающихся с умеренной умственной отсталостью.

Описание места курса в учебном плане

Коррекционный курс «Двигательное развитие» входит в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса, в коррекционно-развивающую область. На изучение курса с 5-9 классы отводится по 1 часу в неделю (34 часов за год).

Примерное содержание коррекционных занятий

- 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 полу приседе, 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).

Планируемые результаты коррекционной работы

1. Восприятие и реагирование на базальные раздражители:

- умение воспринимать тактильные, вестибулярные/кинестетические раздражители;
- умение воспринимать тело как единое целое (осознание границ тела через различные модальности), восприятие различных частей тела;

2. Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела:

- контроль положения головы;
- контроль тела в положении лежа, сидя, стоя;
- освоение (полное, частичное) двигательных переходов в горизонтальной, вертикальной плоскости;
- передвижение (перемещение) в пространстве без использования технических средств;

3. Освоение новых двигательных навыков, координации движений.

4. Демонстрация физических качеств:

силовые способности, выносливость, гибкость;

- способность к статическому и динамическому равновесию;
- способность ориентироваться в пространстве;
- умение демонстрировать знакомые действия в незнакомой обстановке, при усложненных условиях выполнения.

4. Самостоятельность в освоении и совершенствовании двигательных умений.

5. Мелкая и общая моторика:

- умение подстраивать кисть под форму предмета;
 - умение обследовать предметы с помощью рук с различной помощью взрослого;
 - освоение функциональных действий руками (удерживать, отпускать, брать, отталкивать, тянуть предметы, опираться, использовать различные захваты, выполнять действие одной/двумя руками и т.д.).
6. Сохранение жизненно важных функций организма (дыхание, сердечнососудистая система, подвижность в суставах и др.)

Перечень учебно-методического, материально-технического обеспечения

Спортивный инвентарь

1. Гантели 14 шт
2. Мешочки с песком 14 шт
3. Эспандеры 7шт
4. Коврики 7 шт
5. Коврик массажный 7 шт
6. Мяч футбольный 7шт
7. Мяч резиновый 7шт
8. Палки гимнастические 7шт
9. Скакалки 7шт
10. Обруч 7шт
11. Полусфера 7 шт
12. Легкие мячи 10 шт.
13. Фитболы 5 шт.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. ФАОП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), 2 вариант.
2. Примерные рабочие программы по учебным предметам и коррекционным курсам образования обучающихся с умственной отсталостью, вариант 2, - М.: Просвещение, 2018. – 544 с.
3. Гриненко М.Ф. «Целебная сила движений».
4. Крутецкий В.А. «Психология обучения и воспитания школьников», Москва, «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 2006г.
5. Программа обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью под редакцией Л, Б, Баряевой. Санкт-Петербург, 2011 год.
6. Программно-методические материалы «Обучение детей с выраженным недоразвитие интеллекта» Под редакцией кандидата психологических наук, профессора - Бгажнокова И. М. Москва, 2012- 304 с.

Тематическое планирование
5 класс (34 часа)

	<i>Темы занятий</i>	<i>Количество часов</i>
1	Т. Б на уроках. Прыжки и подскоки	1
2	Упражнения, стоя у стены. Игра «Замри»	1
3	Упражнения на дыхание. Игра «Мяч соседу»	1
4	Игра «Делай так, делай эдак»	1
5	Упражнения на координацию. Игра «Мяч в кругу»	1
6	Упражнения на равновесие	1
7	Садиться из положения «лежа на спине»	1
8	Ходьба с предметом на голове	1
9	Удержание головы в разных положениях	1
10	Выполнение движений руками	1
11	Круговая тренировка	1
12	Ходьба до различных ориентиров	1
13	Прыжки. Игра «Попади мячом в булаву»	1
14	Опора на предплечья, на кисти рук	1
15	Бросание мяча двумя руками	1
16	Подъем туловища, сидя на скамейке	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	Силовые упражнения	1
22	Упражнения на животе	1
23	Упражнения для коррекции	1
24	Упражнения для коррекции плоскостопия	1
25	Упражнения с гимнастическими палками	1
26	Вставание на колени из положения сидя	1
27	Упражнения на развитие быстроты реакции	1
28	Упражнения на развитие быстроты реакции	1
29	Стояние без опоры	1
30	Выполнение движений ногами	1
31	Ходьба с препятствиями	1
32	Игры с мячом	1
33	Эстафеты с предметами	1
34	Игры. Итоговый урок	1

Тематическое планирование
6 класс (34 часа)

	<i>Темы занятий</i>	<i>Количество часов</i>
1	Т.Б на уроках. Правила хорошей осанки	1
2	Повороты направо, налево с указанием направления	1
3	Упражнения на дыхание. Игра «Мяч соседу»	1
4	Дыхательные упражнения по подражанию	1
5	Упражнения на координацию. Игра «Мяч в кругу»	1
6	Упражнения на равновесие	1

7	Садиться из положения «лежа на спине»	1
8	Ходьба с предметом на голове	1
9	Удержание головы в разных положениях	1
10	Выполнение движений руками	1
11	Игра «Делай так, делай эдак»	1
12	Опора на предплечья, на кисти рук	1
13	Игра «Попади мячом в булаву»	1
14	Основы знаний: понятие «направляющий»	1
15	Бросание мяча двумя руками	1
16	Подъем туловища, сидя на скамейке	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	Отбивание мяча от пола двумя руками	1
22	Упражнения на животе	1
23	Упражнения для коррекции осанки	1
24	Упражнения для коррекции плоскостопия	1
25	Упражнения с гимнастическими палками	1
26	Вставание на колени из положения сидя	1
27	Упражнения на развитие быстроты реакции	1
28	Игра «Замри»	1
29	Стояние без опоры	1
30	Выполнение движений ногами	1
31	Ходьба с препятствиями	1
32	Игры с мячом	1
33	Эстафета с предметами	1
34	Подвижные игры. Итоговый урок	1

**Тематическое планирование
7 класс (34 часа)**

	<i>Темы занятий</i>	<i>Количество часов</i>
1	Т.Б на уроках. Правила хорошей осанки	1
2	Повороты направо, налево с указанием направления	1
3	Упражнения на дыхание. Игра «Мяч соседу»	1
4	Дыхательные упражнения по подражанию	1
5	Упражнения на координацию. Игра «Мяч в кругу»	1
6	Ходьба на носках	1
7	Садиться из положения «лежа на спине»	1
8	Ходьба с предметом на голове	1
9	Удержание головы в разных положениях	1
10	Выполнение движений руками	1
11	Игра «Делай так, делай эдак»	1
12	Опора на предплечья, на кисти рук	1
13	Игра «Попади мячом в булаву»	1
14	Основы знаний: понятие «направляющий»	1
15	Бросание мяча двумя руками	1
16	Подъем туловища, сидя на скамейке	1
17	Бег с высоким подниманием бедра	1
18	Изменение позы в положении лежа	1

19	Изменение позы в положении сидя	1
20	Изменение позы в положении стоя	1
21	Отбивание мяча от пола двумя руками	1
22	Упражнения на животе	1
23	Упражнения на коррекцию осанки	1
24	Упражнения на коррекцию плоскостопия	1
25	Прыжки на одной ноге	1
26	Прыжки на одной ноге	1
27	Вставание на колени из положения сидя	1
28	Игра «Замри»	1
29	Стояние без опоры	1
30	Выполнение движений ногами	1
31	Ходьба с препятствиями	1
32	Игры с мячом	1
33	Эстафеты	1
34	Игры. Итоговый урок	1

**Тематическое планирование
8 класс (34 часа)**

	Темы занятий	Количество часов
1	Т.Б на уроках. Правила хорошей осанки	1
2	Наклоны, повороты головы	1
3	Упражнения на дыхание. Игра «Мяч соседу»	1
4	Дыхательные упражнения по подражанию	1
5	Упражнения на координацию. Игра «Мяч в кругу»	1
6	Упражнения на равновесие	1
7	Садиться из положения «лежка на спине»	1
8	Ходьба с предметом на голове	1
9	Удержание головы в разных положениях	1
10	Движения рук в разных направлениях	1
11	Игра «Делай так, делай эдак»	1
12	Опора на предплечья, на кисти рук	1
13	Игра «Попади мячом в булаву»	1
14	Основы знаний: понятие «направляющий»	1
15	Бросание мяча двумя руками	1
16	Подъем туловища, сидя на скамейке	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	Отбивание мяча от пола двумя руками	1
22	Упражнения на животе	1
23	Упражнения на коррекцию осанки	1
24	Упражнения на коррекцию плоскостопия	1
25	Упражнения с гимнастическими палками	1
26	Упражнения с гимнастическими палками	1
27	Вставание на колени из положения сидя	1
28	Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Смирно!»	1
29	Стояние без опоры	1
30	Выполнение движений ногами	1

31	Ходьба с препятствиями	1
32	Игры с мячом	1
33	Эстафеты	1
34	Игры. Итоговый урок	1

Тематическое планирование
9 класс (34 часа)

	<i>Темы занятий</i>	<i>Количество часов</i>
1	Т.Б на уроках. Упражнения на плоскостопие	1
2	Упражнения, стоя у стены. Игра «Замри»	1
3	Упражнения на дыхание. Игра «Мяч соседу»	1
4	Игра «Делай так, делай эдак»	1
5	Упражнения на координацию. Игра «Мяч в кругу»	1
6	Упражнения на равновесие	1
7	Садиться из положения «лежа на спине»	1
8	Ходьба с предметом на голове	1
9	Удержание головы в разных положениях	1
10	Выполнение движений руками	1
11	Круговая тренировка	1
12	Ходьба до различных ориентиров	1
13	Прыжки. Игра «Попади мячом в булаву»	1
14	Опора на предплечья, на кисти рук	1
15	Бросание мяча двумя руками	1
16	Подъем туловища, сидя на скамейке	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	Силовые упражнения	1
22	Упражнения на животе	1
23	Упражнения на коррекцию осанки	1
24	Упражнения на коррекцию плоскостопия	1
25	Упражнения на коррекцию плоскостопия	1
26	Упражнения с гимнастическими палками	1
27	Упражнения с гимнастическими палками	1
28	Вставание на колени из положения сидя	1
29	Стояние без опоры	1
30	Выполнение движений ногами	1
31	Ходьба с препятствиями	1
32	Игры с мячом	1
33	Эстафеты	1
34	Игры. Итоговый урок	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139459965

Владелец Бочкарёва Елена Евarestовна

Действителен С 26.02.2025 по 26.02.2026