

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 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 10-12 классов  
(АОП УО 2 вариант)**

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

**Камышлов, 2025**

## **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:**

1. мотивация двигательной активности;
2. поддержка и развитие имеющихся движений;
3. расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
4. 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 10-12 классы отводится по 2 часа в неделю (68 часов за год).

### **Примерное содержание коррекционных занятий**

1. Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя).
2. 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).

3. Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».
4. Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.
5. Выполнение движений плечами.
6. Опора на предплечья, на кисти рук.
7. Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы).
8. Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой).
9. Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой).
10. Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.
11. Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).
12. Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).
13. Вставание на четвереньки.
14. Ползание на животе (на четвереньках).
15. Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».
16. Вставание на колени из положения «сидя на пятках».
17. Стояние на коленях.
18. Ходьба на коленях.
19. Вставание из положения «стоя на коленях».
20. Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.
21. 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).
22. Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, в приседе).
23. Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).
24. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).
25. Прыжки на одной ноге.
26. 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.

1. Самостоятельность в освоении и совершенствовании двигательных умений.

2. 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.).

3. 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 недоразвитием интеллекта» Под редакцией кандидата психологических наук, профессора - Бгажнокова И. М. Москва, 2012. - 304 с.

### **Тематическое планирование 10 класс (68 часов)**

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

32	Игры с мячом	2
33	Эстафеты с предметами	2
34	Игры. Итоговый урок	2

### Тематическое планирование 11 класс (68 часов)

	Темы занятий	Количество часов
1	Т.Б на уроках. Правила хорошей осанки	2
2	Повороты направо, налево с указанием направления	2
3	Упражнения на дыхание. Игра «Мяч соседу»	2
4	Дыхательные упражнения по подражанию	2
5	Упражнения на координацию. Игра «Мяч в кругу»	2
6	Упражнения на равновесие	2
7	Садиться из положения «лежа на спине»	2
8	Ходьба с предметом на голове	2
9	Удержание головы в разных положениях	2
10	Выполнение движений руками	2
11	Игра «Делай так, делай эдак»	2
12	Опора на предплечья, на кисти рук	2
13	Игра «Попади мячом в булаву»	2
14	Основы знаний: понятие «направляющий»	2
15	Бросание мяча двумя руками	2
16	Подъем туловища, сидя на скамейке	2
17	Ловля мяча на уровне груди	2
18	Изменение позы в положении лежа	2
19	Изменение позы в положении сидя	2
20	Изменение позы в положении стоя	2
21	Отбивание мяча от пола двумя руками	2
22	Упражнения на животе	2
23	Упражнения для коррекции осанки	2
24	Упражнения для коррекции плоскостопия	2
25	Упражнения с гимнастическими палками	2
26	Вставание на колени из положения сидя	2
27	Упражнения на развитие быстроты реакции	2
28	Игра «Замри»	2
29	Стояние без опоры	2
30	Выполнение движений ногами	2
31	Ходьба с препятствиями	2
32	Игры с мячом	2
33	Эстафета с предметами	2
34	Подвижные игры. Итоговый урок	2

### Тематическое планирование 12 класс (68 часов)

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

6	Ходьба на носках	2
7	Садиться из положения «лежа на спине»	2
8	Ходьба с предметом на голове	2
9	Удержание головы в разных положениях	2
10	Выполнение движений руками	2
11	Игра «Делай так, делай эдак»	2
12	Опора на предплечья, на кисти рук	2
13	Игра «Попади мячом в булаву»	2
14	Основы знаний: понятие «направляющий»	2
15	Бросание мяча двумя руками	2
16	Подъем туловища, сидя на скамейке	2
17	Бег с высоким подниманием бедра	2
18	Изменение позы в положении лежа	2
19	Изменение позы в положении сидя	2
20	Изменение позы в положении стоя	2
21	Отбивание мяча от пола двумя руками	2
22	Упражнения на животе	2
23	Упражнения на коррекцию осанки	2
24	Упражнения на коррекцию плоскостопия	2
25	Прыжки на одной ноге	2
26	Прыжки на одной ноге	2
27	Вставание на колени из положения сидя	2
28	Игра «Замри»	2
29	Стояние без опоры	2
30	Выполнение движений ногами	2
31	Ходьба с препятствиями	2
32	Игры с мячом	2
33	Эстафеты	2
34	Игры. Итоговый урок	2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139459965

Владелец Бочкарёва Елена Евarestovna

Действителен С 26.02.2025 по 26.02.2026