

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 6»

Пункт 2.1. Адаптированной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) тяжелыми и множественными нарушениями развития (в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья») утвержденной приказом от 31.08.2023 № 421

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

коррекционного курса

**«Двигательное развитие»**

II вариант

(1 дополнительный класс, 1-12 классы)

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа коррекционных занятий «Двигательная активность» для обучающихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью для 1-5 классов разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014г. № 145 – ФЗ, от 06.04.2015 г. № 68 –ФЗ).

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12. 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

3. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) тяжелыми и множественными нарушениями развития Вариант 2, МАОУ «Средняя №6».

У большинства детей с **тяжёлыми и множественными нарушениями развития (ТМНР)** имеются грубые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся.

Поэтому **целью** данного коррекционного курса является работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к произвольному движению и функциональному использованию двигательных навыков.

### **Основные задачи:**

1. Мотивация произвольной двигательной активности, поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений.

2. Освоение новых способов передвижения, включая передвижение с помощью технических средств реабилитации.

## 2. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися

Для обучающихся, получающих образование по варианту 2 адаптированной основной общеобразовательной программы образования, характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в умеренной, тяжелой или глубокой степени, которое может сочетаться с локальными или системными нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести. У некоторых детей выявляются текущие психические и соматические заболевания, которые значительно осложняют их индивидуальное развитие и обучение.

Дети с умеренной и тяжелой умственной отсталостью отличаются наряду с нарушением базовых психических функций, памяти и мышления отклонения в координации, точности и темпе движений. Движения замедленны, неуклюжи. У обучающихся возникают большие сложности при переключении движений, быстрой смене поз и действий. Часть детей с умеренной, умственной отсталостью имеет замедленный темп, вялость, неловкость движений. У других наблюдается повышенная подвижность, сочетающаяся с нецеленаправленностью, беспорядочностью, нескоординированностью движений.

Характер развития детей зависит от ряда факторов: этиологии, патогенеза нарушений, времени возникновения и сроков выявления отклонений, характера и степени выраженности каждого из первичных расстройств, специфики их сочетания, а также от сроков начала, объема и качества коррекционной помощи.

В связи с незрелостью волевых процессов дети оказываются не способны произвольно регулировать свое эмоциональное состояние в процессе деятельности, что не

редко вызывает проблемы поведения. Кроме всего перечисленного, трудности в обучении вызываются недоразвитием мотивационно-потребностной сферы обучающихся с умственной отсталостью и ТМНР. Интерес к какой-либо деятельности, если возникает, то, как правило, носит кратковременный, неустойчивый характер.

В коррекционном курсе «Двигательное развитие» решаются и **специальные задачи**, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников:

- развитие тактильных ощущений кистей рук и расширение тактильного опыта;
- развитие зрительного восприятия;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- развитие вербальных и невербальных коммуникативных навыков;
- формирование и развитие реципрокной координации;
- развитие пространственных представлений;
- развитие мелкой моторики, зрительно-моторной координации.

#### **Цель:**

обогащение сенсомоторного опыта, поддержанию и развитие способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

#### **Формы организации:**

- индивидуальные,
- групповые,
- коллективные (фронтальные).

### **3. Описание места коррекционного курса в учебном плане.**

В соответствии с учебным планом программа «Двигательное развитие» изучается с 1 по 12 классы (1 час в неделю).

### **4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения коррекционной работы представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

#### **Личностные результаты:**

1. Овладение начальными навыками адаптации в классе.
2. Развитие мотивов учебной деятельности.
3. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
4. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

#### **Предметные результаты:**

##### **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.

**5.Самостоятельность в освоении и совершенствовании двигательных умений.**

**6.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.).

**7.Сохранение жизненно важных функций организма (дыхание, сердечнососудистая системы, подвижность в суставах и др.)**

## **5. Содержание коррекционного курса.**

1-4 класс

### **1.Укрепление мышц спины.**

- Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина».
- .Формирование знаний о положении тела при правильной осанке.
- Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.
- Комплекс ОРУ для мышц спины.
- Комплекс упражнений с гимнастическими палками для мышц спины.
- Формирование правильной осанки «Книжка», «Кошечка».

### **2.Укрепление мышц брюшного пресса**

- Упражнения на пресс. Упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед».
- Упражнение с гимнастическим мячом.
- Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.
- Комплекс упражнений с гимнастической палкой.

### **3.Профилактика и коррекция стоп**

- Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка».
- Комплекс ОРУ для стоп.
- Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных
- Ходьба с заданиями для стоп.

### **4.Развитие и укрепление плечевого пояса**

- Упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница».
- Силовые упражнения в игровой форме у стены и полу.
- ОРУ для укрепления плечевого пояса.
- Комплекс упражнений с гимнастической палкой.

## **5.Укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног.**

- Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик», Бабочка».
- ОРУ для укрепления мышц тазового пояса, бёдер, ног
- Ходьба и бег с заданием. Легкий бег, прыжковые упражнения.

## **6.Развитие вестибулярного аппарата**

- Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами.
- Ходьба по прямой линии, по кубикам, точкам.
- Ходьба и бег с заданием.
- Выполнять ходьбу боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке;

## **7.Оздоровительная гимнастика**

- Дыхательная гимнастика
- Упражнения на мелкую моторику.
- Упражнения на гимнастическом мяче.
- Комплекс общеразвивающих упражнений.

## **5-12 класс**

Содержание программного материала занятий по двигательному развитию состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, и коррекционных упражнений, а также подвижных игр коррекционной направленности, упражнений на развитие мелкой и общей моторики.

Суть предложенной адаптированной программы по двигательному развитию заключается в том, чтобы учесть все возможные подходы для компенсации, коррекции отклонений в физическом развитии младшего школьника с ограниченными возможностями здоровья с тем, чтобы приблизить его телесные, духовные, нравственные возможности к полноценной социокультурной жизни.

Практическая полезность курса обусловлена тем, что предполагает формирование умений пользоваться полученными знаниями для решения соответствующих возрасту житейских задач. У детей с тяжелой интеллектуальной недостаточностью не развита познавательная деятельность, все мыслительные операции (анализ, синтез, сравнения, обобщения), имеются значительные пробелы в элементарных знаниях. Они затрудняются самостоятельно использовать имеющиеся у них знания.

Перенос полученных знаний и умений, их применение в несколько изменившихся условиях, самостоятельный анализ ситуации, выбор решения даже простых жизненных задач - все это составляет трудность для детей данной категории. Поэтому важно не только дать этим детям определенную сумму знаний, но и выработать у них умение действовать в конкретных жизненных ситуациях, придать знаниям бытовую, ситуационную приспособленность.

При обучении используются следующие принципы: принцип коррекционно-речевой направленности, воспитывающий и развивающий принципы, принцип доступности обучения, принцип систематичности и последовательности, принцип наглядности в обучении, принцип индивидуального и дифференцированного подхода в обучении и т.д.

Программа построена на основе концентрического принципа размещения материала. Концентризм создаёт условия для постоянного повторения ранее усвоенного материала и разъединения сложных грамматических понятий и умений на составляющие элементы, где каждый отрабатывается отдельно. В результате постепенно увеличивается число связей,

лежащих в основе понятия, расширяется языковая и речевая база для обработки умений и навыков.

Содержание курса состоит из следующих разделов:

«Общеразвивающие упражнения»

- движения руками, ногами, туловищем и головой, упражнения для укрепления мышц живота

«Коррекционные упражнения»

- коррекция и профилактика: плоскостопия, нарушений осанки, сколиозов.

«Развитие мелкой моторики»

- развивающие упражнения, работа с дидактическими пособиями для развития мелкой моторики.

«Ориентировка в пространстве»

- шаги, построения, перестроения.

## **6. Критерии и нормы оценки достижения планируемых результатов освоения программы учебного предмета**

При оценке результативности обучения должны учитываться особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося.

При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающимся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям и др.

При оценке результативности достижений необходимо учитывать степень самостоятельности ребенка.

Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий: «выполняет действие самостоятельно», «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной), «выполняет действие по образцу», «выполняет действие с частичной физической помощью», «выполняет действие со значительной физической помощью», «действие не выполняет»; «узнает объект», «не всегда узнает объект», «не узнает объект».

Оценка по курсу «Двигательное развитие» определяется в зависимости от степени овладения учащимися умениями и результатом, строго индивидуально.

### **Учащиеся должны уметь:**

- подобрать форму одежды для занятий по двигательной активности;
- строится в колонну, равняется в затылок, размыкаться на вытянутые руки вперед;
- в 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 булавку», «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.

### 7. Тематическое планирование. 1 доп. класс, 1-4 класс

№	Тема	Количество часов
1	Укрепление мышц спины. Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина».	1 (в 1 кл. – 1 час)
2	Укрепление мышц спины Упражнения на формирование осанки. Упражнения: «Кошечка», «Книжка». Игра: «Кошки-мышки».	1
3	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения на пресс. упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед».	1
4	Оздоровительная гимнастика. Дыхательная гимнастика.	1
5	Профилактика и коррекция стоп. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка».	1
6	Развитие и укрепление плечевого пояса. Упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница».	1
7	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик»,	1
8	Укрепление мышц спины. Комплекс ОРУ для мышц спины.	1
9	Развитие вестибулярного аппарата. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами.	1
10	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на мелкую моторику.	1
11	Укрепление мышц спины. Комплекс упражнений с гимнастическими палками для мышц спины.	1
12	Укрепление мышц брюшного пресса. упражнение с гимнастическим мячом.	1
13	Укрепление мышц спины. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.	1
14	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на гимнастическом мяче.	1
15	Профилактика и коррекция стоп. Комплекс ОРУ для стоп.	1
16	Развитие и укрепление плечевого пояса. Силовые упражнения в игровой форме у стены и полу	1
17	Оздоровительная гимнастика. Развитие мелкой моторики пальцев рук (работа с тренажером).	1

18	Укрепление мышц спины. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.	1
19	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения с гимнастическим мячом.	1
20	Оздоровительная гимнастика. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1
21	Профилактика и коррекция стоп. Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных	1
22	Развитие и укрепление плечевого пояса. ОРУ для укрепления плечевого пояса.	1
23	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. ОРУ для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног	1
24	Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба и бег с заданием.	1
25	Укрепление мышц спины. ОРУ с гимнастическими палками.	1
26	Оздоровительная гимнастика. Упражнение на развитие мелкой моторики «Лепка комков».	1
27	Укрепление мышц спины. Комплекса ОРУ для мышц спины.	1
28	Укрепление мышц спины. Формирование знаний о положении тела при правильной осанке.	1
29	Укрепление мышц брюшного пресса. ОРУ с малым мячом.	1
30	Профилактика и коррекция стоп. Ходьба с заданием на стопы	1
31	Укрепление мышц плечевого пояса. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	1
32	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Легкий бег, прыжковые упражнения.	1 (в 1 кл. – 2 часа)
33	Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба по прямой линии, по кубика, точкам, гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке.	1

### 5-12 класс

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Разделы	Часы
1	Коррекционные упражнения	14
2	Ориентировка в пространстве	14
3	Общеразвивающие упражнения	2
4	Развитие мелкой моторики	4
	Всего	34

#### 8. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Материально-техническое оснащение коррекционного курса предусматривает:

- инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.
- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, инвентаря;



- спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, ленты; сетки, тренажёры, велосипеды и т.д.