

Государственное бюджетное общеобразовательное  
учреждение Ленинградской области  
«Лужская школа-интернат, реализующая адаптированные  
образовательные программы»

«Рассмотрена» на заседании ШМО учителей начальных классов Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.	«Согласована» зам. директора по УР ГБОУ ЛО «Лужская школа- интернат» Хорошева Ю. В.(Ф.И.О) « 31 » августа 2021 г.	Приложение к АООПУО (ИН) вариант 2, утвержденной распоряжением № 473 от «31» августа 2021 г.
--	---	---

**Рабочая программа**  
коррекционного курса  
«Двигательное развитие»  
5 - 9 классы

Разработчик программы: учитель Масликова Наталия Алексеевна

Срок реализации рабочей программы: 5 лет

Луга  
2021

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по коррекционному курсу "Двигательное развитие" разработана в соответствии со следующими документами:

Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";

Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - Стандарт) в качестве основной цели занятий в рамках коррекционного курса «Двигательное развитие» выделяет: обогащение сенсомоторного опыта, поддержание и развитие способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

Задачи реализации содержания коррекционного курса «Двигательное развитие» в течение всего срока освоения 2 варианта адаптированной основной образовательной программы (далее - АООП) выделяет следующие:

- мотивация двигательной активности;
- поддержка и развитие имеющихся движений;
- расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
- обучение переходу из одной позы в другую;
- освоение новых способов передвижения (включая передвижение с помощью технических средств реабилитации);

- формирование функциональных двигательных навыков;
- развитие функции руки, в том числе мелкой моторики;
- формирование ориентировки в пространстве;
- обогащение сенсомоторного опыта.

Программа определяет цель, задачи, возможные результаты, содержание и организацию образовательного процесса для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития, для которых характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в сочетании с локальными и системными нарушениями речи, расстройствами аутистического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести.

В рабочей программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

Исходя из этого, общей целью реализации содержания рабочей программы по коррекционному курсу «Двигательное развитие» (2 вариант) для 5-9 классов является оптимизации физического состояния и развития ребенка.

**Задачи:**

1. Образовательные: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений, игровой деятельности.
2. Воспитательные: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.
3. Коррекционно-компенсаторные: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.
4. Лечебно-оздоровительные и профилактические: сохранение здоровья,

повышение физиологической активности органов и систем  
профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-  
сосудистых и соматических нарушений).

5. Развивающие: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

Рабочая программа коррекционного курса «Двигательное развитие» организуется в форме занятий. Исходя из особенностей развития обучающихся с умственной отсталостью и на основании рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии/консилиума и индивидуальной программы реабилитации и абилитации инвалида, занятие проводится для состава всего класса с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

Предусмотрены следующие виды деятельности на занятии: словесные: объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды и т.д.; физические упражнения: с помощью, с частичной помощью, по образцу, по словесной инструкции.

## **ОПИСАНИЕ МЕСТА КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА**

### **"ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ" В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Коррекционный курс «Двигательное развитие» входит в часть учебного плана, формируемую участниками образовательного процесса, 2 варианта АООП УО(ИН).

В годовом учебном плане АООП (вариант 2) обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития для:

5 класс - 2 раза в неделю (68 часов ) - 34 учебные недели

6 класса -2 раза в неделю (68 часов ) - 34 учебные недели

7 класса - 2 раза в неделю (68 часов ) - 34 учебные недели

8 класса - 2 раза в неделю (68 часов ) - 34 учебные недели

9 класса - 2 раза в неделю (68 часов ) - 34 учебные недели

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА "ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ**

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 образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимися АООП по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов.

Ожидаемые результаты освоения АООП также заносятся в СИПР и с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

Возможные результаты освоения АООП (вариант 2) коррекционного курса «Двигательное развитие»:

- 1) Восприятие собственного тела, сознание своих физических возможностей и ограничений:
  - освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);
  - освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений;
  - совершенствование физических качеств: ловкости, силы,

быстроты, выносливости.

- 2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:
  - умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое;
  - повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.
- 3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности.
  - интерес к физической подготовке;
  - умение играть в подвижные игры и др.

#### **1. Наглядно - практические.**

#### **2. Формирование учебного поведения:**

- умение выполнять инструкции педагога;
- использование по назначению учебных материалов с помощью взрослого;
- умение выполнять действия по образцу и по подражанию.

#### **3. Формирование умения выполнять задание:**

- в течение определенного периода времени,
- от начала до конца,
- с заданными качественными параметрами.

#### **4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.**

- Умение следовать инструкции педагога.

#### **Предметные результаты**

Результаты освоения коррекционного курса двигательное развитие могут включать следующие умения:

- Развитие элементарных пространственных понятий.
- Знание частей тела человека.
- Знание элементарных видов движений.
- Умение выполнять исходные положения.

- Умение бросать, перекладывать, перекатывать.
- Умение управлять дыханием.

### **Оценка достижений обучающихся**

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 образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

**Текущая** аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание (мониторинг) результатов освоения программы.

**Промежуточная** (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения программы и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года (мониторинг).

Для организации аттестации обучающихся рекомендуется применять метод экспертной группы (на междисциплинарной основе). Она объединяет разных специалистов, осуществляющих процесс образования и развития ребенка. К процессу аттестации обучающегося желательно привлекать членов его семьи. Задачей экспертной группы является выработка согласованной оценки достижений ребёнка в сфере жизненных компетенций. Основой служит анализ результатов обучения ребёнка, динамика развития его личности. Результаты анализа должны быть представлены в удобной и понятной всем членам группы форме оценки, характеризующей наличный уровень жизненной компетенции. По итогам освоения задач и анализа результатов обучения составляется развернутая характеристика учебной деятельности ребёнка, оценивается динамика развития его жизненных компетенций.





## Содержание учебного предмета

Количество часов, отведенных на реализацию курса «Двигательное развитие» определено ФГОС образования для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) и приведено в следующей таблице:

Класс Кол-во часов	5	6	7	8	9
В неделю	2	2	2	2	2
За год	68	68	68	68	68
всего	340				

## Содержание

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

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:

- ✓ упражнения для развития мелкой моторики рук;
- ✓ упражнения для формирования правильной осанки;
- ✓ комплекс упражнений для профилактики плоскостопия;
- ✓ комплекс упражнений дыхательной гимнастики;
- ✓ упражнения для развития координации;
- ✓ упражнения на расслабление;
- ✓ упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

Объем программного материала по коррекционным занятиям предполагает наращивание знаний и умений в сравнении с ранее полученными знаниями.

В разделы включены специально подобранные физические

упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития.

**Тематическое планирование разработано на каждый класс индивидуально и представлено в рабочей программе конкретного класса на каждый год обучения.**

№	Наименование раздела	Кол-во часов
<b>5 класс</b>		
1	Тестирование. Построения. Выполнение строевых команд. Ходьба с левой ноги. Ходьба парами. Бег за учителем. упражнения для формирования правильной осанки Прыжки на одной ноге на месте с продвижением вперед. ОРУ с мячами. Метание мяча в горизонтальную цель. Аутогенная тренировка на расслабление нервной системы. Катание мяча между расставленными предметами. Прыжки наступая, через гимнастическую скамейку. Игра «Волшебный мешочек».	18
2	Прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 45*. Дыхательные упражнения. Упражнения с предметами. Перенос предметов в установленное место. Аутогенная тренировка на расслабление нервной системы. Лазание с переходом. Упражнения на формирование правильной осанки. Лазание по гимн. стенке попеременным способом. Переползание на четвереньках по гимн. скамейке с захватом кистями рук. Упражнения на координацию. Игра «Мышеловка».	14
3	ОРУ с большими мячами. Прыжки боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Упражнения для развития мелкой моторики рук. Прыжки наступая через гимнастическую скамейку. Подбрасывание гимнастические палки вверх и ее ловля. Аутогенная тренировка на расслабление нервной системы. Пальчиковая гимнастика. Переноска различных предметов. Перелезание через препятствие высотой до 1м.	20
4	Бег в медленном темпе. Прыжки в длину с места. Прыжок в глубину с высоты 50 см. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Аутогенная тренировка на расслабление нервной системы. Метание мяча из-за головы с места на дальность. Высокое подбрасывание баскетбольного мяча и ловля его после отскока от пола. Перелезание с одной гимнастической скамейки на другую. Подлезание под препятствие высотой 40 -50 см, ограниченное с боков. Оздоровительные упражнения на тренажерах. Тестирование.	16
<b>6 класс</b>		
1	Тестирование. Построения. Выполнение строевых команд. Ходьба с правой ноги. Броски малого мяча в вертикальную цель. Броски баскетбольного мяча друг другу в парах двумя руками снизу. Упражнения на расслабление. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия Удары мяча об пол правой/левой рукой. Игра «Лови ,бросай, упасть не давай». Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.	18
2	Дыхательные упражнения. Упражнения с предметами. Упражнения на	14

	формирование правильной осанки. Перенос различных предметов разными способами (на руках, волоком, катанием, толканием). Лазание по гимн. стенке вверх, вниз, вправо, влево. Вис на гимн. стенке на руках. Упражнения на координацию. Игра «Узнай на ощупь», «Мы веселые ребята».	
3	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Бег на месте в максимальном темпе. Дыхательные упражнения по подражанию. Упражнения для развития координации. Перелезание через препятствие высотой до 1м. Аутогенная тренировка на расслабление нервной системы. Пальчиковая гимнастика. Игра «Аист ходит по болоту». Оздоровительные упражнения на тренажерах.	20
4	Упражнения для развития мелкой моторики рук. Дыхательные упражнения с воздушным шариком. Бег парами наперегонки. Прыжки в длину с места. Броски баскетбольного мяча и ловля его после отскока от пола. Подлезание под препятствие с предметами. Игры «Запрещенное движение», «Пчелки», «Построение в круг», «Кто быстрее». Тестирование.	16
<b>7 класс</b>		
1	Тестирование. Имитационно-подражательные движения(ползания). Эстафеты с ходьбой. Передача мяча в парах. Упражнения для развития мелкой моторики рук. Упражнения для формирования правильной осанки. Выполнение различных видов ходьбы. Полоса препятствий(небольшая). Аутогенная тренировка на расслабление нервной системы. Прыжки в глубину. Броски малого мяча в вертикальную цель. Удары баскетбольного мяча об пол поочередно правой/левой рукой. Игра «Вот так позы».	18
2	Дыхательные упражнения. Упражнения с предметами. Упражнения на формирование правильной осанки. Перекладывание/перекатывание обруча. Выбор способа для перемещения различных предметов с одного места на другое (на руках, волоком, катанием, толканием). Сочетание переползания с лазанием. Сочетание перелезания через препятствия с подлезанием. Упражнения на координацию. Равновесие на гимнастической на скамейке. Игра «Попади в круг», «Гонка мячей».	14
3	Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата. Бег с преодолением легко сбиваемых предметов. Прыжок в длину с обозначенного места. Броски воздушного шарика друг другу. Броски малого мяча на дальность. Дыхательные упражнения с воздушным шариком. Игра «Воздушный футбол». Оздоровительные упражнения на тренажерах.	20
4	Эстафеты с бегом с парами. Прыжки в длину с разбега. Броски баскетбольного мяча и ловля его после отскока от пола. Перешагивание через препятствия различной высоты. Захват предметов (разных по форме). Эстафеты с передачей предметов стоя и сидя. Тестирование.	16
<b>8 класс</b>		
1	Тестирование. Построения по инструкции учителя. Выполнение строевых команд. Выполнение различных видов ходьбы. Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий. Дыхательные упражнения. Пальчиковая гимнастика. Бег по инструкции учителя. Прыжок в глубину с высоты 50 -60 см в обозначенное место. Броски малого мяча в вертикальную цель. Удары мяча об пол правой/левой рукой на месте и с продвижением. Игра «Охотники и утки».	18
2	Дыхательные упражнения. Упражнения с предметами. Упражнения на формирование правильной осанки. Преодоление 3-4 препятствий.	14

	Сочетание переползания с лазанием. Сочетание перелезания через препятствия с подлезанием под препятствия лежа/на четвереньках. Упражнения на координацию. Передача предметов. Игра «Что изменилось». Упражнения для развития мелкой моторики рук.	
3	Прыжок в длину в обозначенное место. Упражнения на расслабление. Броски волейбольного мяча друг другу от плеча. Упражнения для развития координации. Броски волейбольного мяча на дальность. Оздоровительные упражнения на тренажерах.	20
4	Эстафеты с бегом с парами. Ползание по наклонной скамейке. Метание мяча в цель с шага. Отбивание волейбольного мяча от пола одной рукой. Ведение мяча по прямой (с обходом препятствия). Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. ОРУ с фитбольными мячами. Игры «Рыбаки и рыбки», эстафеты с передачей мячей, бегом, прыжками. Тестирование.	16
<b>9 класс</b>		
1	Тестирование. Построения по инструкции учителя. Выполнение строевых команд. Выполнение различных видов ходьбы. Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий. Прыжок в глубину с высоты 50 -60 см в обозначенное место. Метание мяча в цель с шага. Броски малого мяча в вертикальную цель. Игра «Светофор». Упражнения для развития координации. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	18
2	ОРУ с обручами. Дыхательные упражнения. Упражнения с предметами. Упражнения на формирование правильной осанки. Прыжки на скакалке. Передача набивных мячей (в парах, в колонне, по кругу). Преодоление 3-4 препятствий. Сочетание переползания с лазанием. Сочетание перелезания через препятствия с подлезанием под препятствия лежа/на четвереньках. Упражнения на координацию. Игра «Кошки, мышки».	14
3	Упражнения для развития мелкой моторики рук. Бег с прыжком вверх с доставанием предметов. Удары мяча об пол правой/левой рукой на месте и с продвижением. Броски и ловля баскетбольного мяча от груди на месте и с продвижением. Броски мяча на дальность. Упражнения на расслабление. Оздоровительные упражнения на тренажерах.	20
4	Пальчиковые игры с массажным мячом. Прыжки в длину с места в обозначенное место. Оздоровительные упражнения на тренажерах. Броски мяча в кольцо двумя руками. Игры «Рыбаки и рыбки», эстафеты с передачей мячей, бегом, прыжками. Тестирование.	16