

Приложение № 14 «Двигательное развитие» к АООП УО (вариант 2), утвержденной приказом директора МАОУ Черновской СОШ от 29.08.2025 г. № 175-25 од

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Свердловской области**

**Управление образования Ирбитского муниципального  
образования**

**МАОУ Черновская СОШ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Коррекционного курса «Двигательное развитие»  
для обучающихся 8-9 классов**

с. Чёрновское, 2025

## **Пояснительная записка**

### **1. Нормативно-правовая база**

Рабочая программа коррекционного курса «Двигательное развитие» для обучающихся 8-9 классов с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 2) разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. № 1599);
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 г. № 1026);
- Адаптированная основная общеобразовательная программа (вариант 2) образовательной организации;
- Учебный план образовательной организации на текущий учебный год.

### **2. Цель и задачи программы**

**Цель:** обогащение двигательного опыта, коррекция нарушений психомоторных функций, формирование и совершенствование основных движений, необходимых в повседневной жизни и учебной деятельности.

#### **Задачи:**

1. **Коррекционно-развивающие:**
  - Корректировать и развивать произвольность движений (статическую и динамическую координацию, переключаемость);
  - Развивать мышечную силу, выносливость, подвижность в суставах;
  - Преодолевать двигательное беспокойство, синкинезии, навязчивые движения;
  - Формировать и удерживать оптимальную позу в положении лежа, сидя, стоя (при наличии возможности);
  - Развивать зрительно-моторную координацию и точность движений.
2. **Образовательные:**
  - Обучать выполнению основных движений (ходьба, ползание, перелезание, повороты, броски);
  - Формировать навыки совместных согласованных движений (парные, групповые упражнения);
  - Обучать действиям с предметами (мяч, обруч, флажок, гимнастическая палка).
3. **Воспитательные:**

- Воспитывать интерес к двигательной активности и совместным играм;
- Формировать умение действовать по показу и простой инструкции;
- Развивать эмоционально-положительное отношение к занятиям.

#### 4. **Оздоровительные:**

- Укреплять опорно-двигательный аппарат;
- Формировать правильную осанку и свод стопы (профилактика плоскостопия);
- Нормализовать мышечный тонус.

### 3. **Психолого-педагогическая характеристика обучающихся**

У обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью (вариант 2) двигательная недостаточность носит системный характер. Наблюдаются:

- Задержка сроков произвольных движений;
- Нарушения координации, точности, темпа и ритма движений;
- Трудности переключения с одного движения на другое;
- Недостаточность мышечной силы;
- Наличие гиперкинезов, тремора, синкинезий (содружественных движений);
- У многих детей диагностирован ДЦП различной формы, что ограничивает способность к самостоятельному передвижению и удержанию позы.

### 4. **Особенности организации образовательного процесса**

Занятия по двигательному развитию проводятся в специально оборудованном помещении (физкультурный зал, зал ЛФК, сенсорная комната) с использованием адаптивного оборудования. Основной принцип - **индивидуальный и дифференцированный подход**, учет структуры двигательного дефекта.

#### **Основные методы и приемы:**

- Пассивно-активные упражнения (движения, выполняемые педагогом совместно с ребенком);
- Упражнения по подражанию («делай, как я»);
- Упражнения по образцу и словесной инструкции;
- Игровые приемы (подвижные и малоподвижные игры);
- Дыхательные упражнения;
- Релаксационные упражнения;
- Использование тренажеров и специального оборудования (валики, мячи, дорожки).

#### **Условия проведения:**

- Занятия проводятся в хорошо проветренном помещении, на нескользящем полу, желательно с зеркалами (для зрительного контроля).
- Одежда обучающихся должна быть удобной, не стесняющей движений (спортивная форма).

- Для детей с выраженными двигательными нарушениями создаются специальные условия: укладка на мат, использование валиков и клиньев для фиксации, вертикализаторы (при необходимости).

### **5. Место курса в учебном плане**

Коррекционный курс «Двигательное развитие» входит в обязательную часть учебного плана (коррекционно-развивающая область). На его изучение отводится:

- 8 класс - 1 час в неделю, 34 учебные недели, **34 часа в год.**
- 9 класс - 1 час в неделю, 34 учебные недели, **34 часа в год.**
- Общий объем курса за два года обучения составляет **68 часов.**

### **Содержание программы**

Содержание программы структурировано по основным направлениям двигательного развития, от элементарных движений к более сложным, с сохранением принципа концентричности.

#### **1. Теоретические сведения (вплетены в практические занятия)**

Элементарные представления о частях тела (голова, руки, ноги, туловище), о пространственных направлениях (вверх-вниз, вперед-назад), о разных видах движений.

#### **2. Построения и перестроения**

- **8 класс:** Выполнение простейших команд: «Встань», «Сядь», «Иди ко мне». Построение в шеренгу (с помощью педагога), в круг. Движение в колонне друг за другом (за педагогом).

- **9 класс:** Построение в шеренгу, в круг (более самостоятельно). Перестроение в две колонны. Выполнение команд: «Равняйся», «Смирно», «Вольно» (в игровой форме).

#### **3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**

- **8 класс:** Движения головой (повороты, наклоны), плечами (поднимание, опускание), руками (вперед, вверх, в стороны, круговые движения). Наклоны туловища вперед, в стороны. Приседания (с опорой).

- **9 класс:** Усложнение ОРУ: сочетание движений рук и ног, упражнения с предметами (мяч, обруч, флажок, гимнастическая палка), упражнения в парах.

#### **4. Основные движения**

- **8 класс:**

- *Ходьба:* по прямой дорожке, по следам, между линиями, с перешагиванием через невысокие предметы, по массажным дорожкам.

- *Бег:* бег стайкой за педагогом, в заданном направлении, медленный бег.

- *Ползание и лазанье:* ползание на четвереньках (животе) по прямой, подлезание под веревку, перелезание через мягкие модули.

- *Прыжки:* подпрыгивание на месте на двух ногах (с поддержкой), прыжки в длину с места (с педагогом).

- *Броски:* катание мяча друг другу, бросание мяча в цель (корзину, обруч), ловля мяча от педагога.

- **9 класс:**
  - *Ходьба:* с высоким подниманием колен, «змейкой», по гимнастической скамейке (с поддержкой), с изменением темпа.
  - *Бег:* с изменением направления, чередование с ходьбой, медленный бег до 1 минуты.
  - *Ползание и лазанье:* ползание по гимнастической скамейке, лазанье по гимнастической стенке (с поддержкой педагога), перелезание через препятствия.
  - *Прыжки:* прыжки на двух ногах с продвижением вперед, спрыгивание с невысоких предметов (с поддержкой).
  - *Броски:* метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель, ловля мяча двумя руками.

### **5. Упражнения на расслабление и коррекцию**

Дыхательные упражнения (подуй на перышко, надуй шарик). Упражнения на расслабление мышц (потряхивание кистями, «тряпичная кукла»). Релаксация под спокойную музыку в положении лежа.

### **6. Подвижные игры**

Игры малой и средней подвижности, направленные на закрепление двигательных навыков и развитие внимания: «Пузырь», «Догони мяч», «Воробушки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Зайка серый умывается».

### **Планируемые результаты**

Планируемые результаты носят сугубо индивидуальный характер и зависят от тяжести двигательных нарушений. Оценка производится по критерию «сделал / не сделал / сделал с помощью».

#### **Личностные результаты:**

- эмоционально-положительное отношение к занятиям двигательной активностью;
- умение проявлять элементарную самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- умение взаимодействовать с педагогом в процессе выполнения движений;
- осознание своего тела, его возможностей.

#### **Базовые учебные действия:**

- выполнять простые инструкции педагога (показать, взять, положить, иди);
- ориентироваться в пространстве зала (по показу и слову);
- выполнять действия по подражанию;
- удерживать внимание на движении, повторять его.

#### **Предметные результаты (возможные):**

По итогам обучения в 8-9 классах обучающийся может научиться:

- произвольно управлять отдельными частями тела (поднять руку, голову, согнуть ногу);

- сохранять заданную позу (сидя, стоя, лежа) в течение нескольких секунд/минут;
- выполнять простые движения по показу и подражанию;
- ходить по ровной поверхности с изменением направления;
- бросать и катать мяч в заданном направлении;
- выполнять простые общеразвивающие упражнения (с предметами и без);
- участвовать в коллективных подвижных играх (с помощью педагога).

**Календарно-тематическое планирование (КТП)  
8 класс (34 часа)**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основное содержание и виды деятельности (характеристика деятельности)	Дата (план)
<b>1 четверть - 8 часов</b>				
1-2	Обследование двигательной сферы.	2	Выявление двигательных возможностей: объем движений в суставах, мышечный тонус, координация, самостоятельное передвижение.	
3-4	Формирование элементарных двигательных навыков.	2	Упражнения на ориентировку в схеме тела (покажи руки, ноги, голову). Игры на развитие эмоционального контакта.	

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основное содержание и виды деятельности (характеристика деятельности)	Дата (план)
5-6	Общеразвивающие упражнения (без предметов).	2	Движения головой, плечами, руками. Наклоны и повороты туловища (с помощью и самостоятельно).	
7-8	Ходьба и ее разновидности.	2	Ходьба по прямой дорожке, за педагогом, по следам. Ходьба по массажной дорожке.	
<b>2 четверть - 8 часов</b>				
9-10	Ползание и лазанье.	2	Ползание на четвереньках (животе) до ориентира. Подлезание под веревку (дугу). Перелезание через мягкий модуль.	
11-12	Упражнения с мячом.	2	Катание мяча друг другу (сидя, стоя). Бросание мяча в корзину. Игры «Мой веселый звонкий мяч».	
13-14	Бег.	2	Бег стайкой за педагогом. Бег	

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основное содержание и виды деятельности (характеристика деятельности)	Дата (план)
			в рассыпную. Бег в заданном направлении (к игрушке).	
15-16	Подвижные игры с бегом.	2	Игры «Догони мяч», «Беги ко мне», «Птички и птенчики».	
<b>3 четверть - 10 часов</b>				
17-18	Общеразвивающие упражнения с предметами (флажки, погремушки).	2	Поднимание рук с флажками вверх, махи, стучание. Упражнения по подражанию.	
19-20	Ходьба с преодолением препятствий.	2	Ходьба с перешагиванием через кубики, палки. Ходьба по ребристой доске.	
21-22	Прыжки.	2	Подпрыгивание на месте на двух ногах (с поддержкой за руки). Прыжки из обруча в обруч.	
23-24	Упражнения на равновесие.	2	Ходьба по ограниченной поверхности	

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основное содержание и виды деятельности (характеристика деятельности)	Дата (план)
			(дорожка, доска на полу). Стойка на одной ноге (с опорой).	
25-26	Подвижные игры с прыжками.	2	Игры «Зайка беленький сидит», «Воробушки и кот».	
<b>4 четверть - 8 часов</b>				
27-28	Упражнения с обручем.	2	Прокатывание обруча, пролезание в обруч, вращение на руке (по возможности).	
29-30	Упражнения на координацию и внимание.	2	Сочетание движений рук и ног (хлопки + шаги). Игра «Повтори за мной» (простые позы).	
31-32	Дыхательные упражнения и релаксация.	2	Упражнения «Подуй на бабочку», «Надуй шарик». Расслабление под музыку лежа на мате.	

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основное содержание и виды деятельности (характеристика деятельности)	Дата (план)
33-34	Повторение пройденного. Мониторинг.	2	Выполнение изученных движений в игровой форме. Оценка динамики двигательного развития.	

### 9 класс (34 часа)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основное содержание и виды деятельности (характеристика деятельности)	Дата (план)
<b>1 четверть - 8 часов</b>				
1-2	Мониторинг на начало года.	2	Оценка состояния двигательных навыков после летнего перерыва.	
3-4	Построения и перестроения.	2	Построение в шеренгу, в круг. Повороты на месте (направо, налево) с помощью педагога.	
5-6	ОРУ с гимнастическими палками.	2	Упражнения с палкой: хват, поднимание вперед, вверх, опускание, повороты.	

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основное содержание и виды деятельности (характеристика деятельности)	Дата (план)
7-8	Ходьба с заданием.	2	Ходьба с высоким подниманием колен («лошадки»), на носках, на пятках (с поддержкой). Ходьба «змейкой».	
<b>2 четверть - 8 часов</b>				
9-10	Бег с изменением темпа.	2	Медленный бег, ускорение по сигналу. Чередование бега с ходьбой.	
11-12	Лазанье по гимнастической стенке.	2	Лазанье вверх-вниз по гимнастической стенке (с поддержкой педагога, строгая страховка!).	
13-14	Ползание по гимнастической скамейке.	2	Ползание на четвереньках по скамейке, подтягивание на руках лежа на животе.	
15-16	Подвижные игры с лазаньем и ползанием.	2	Игры «Перелет птиц», «Обезьянки», «Котята и щенята».	

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основное содержание и виды деятельности (характеристика деятельности)	Дата (план)
<b>3 четверть - 10 часов</b>				
17-18	Метание.	2	Метание малых мячей в горизонтальную цель (корзина). Метание в вертикальную цель (обруч).	
19-20	Ловля и передача мяча.	2	Ловля мяча от педагога (на расстоянии 1-2 м). Передача мяча друг другу в шеренге, по кругу.	
21-22	Прыжки с продвижением вперед.	2	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка. Спрыгивание с куба (высота 10-15 см) с поддержкой.	
23-24	Ходьба по гимнастической скамейке.	2	Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове (с поддержкой).	
25-26	Упражнения в парах.	2	Прокатывание мяча друг другу	

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основное содержание и виды деятельности (характеристика деятельности)	Дата (план)
			сидя, стоя. Совместные приседания, держась за руки.	
<b>4 четверть - 8 часов</b>				
27-28	ОРУ с обручами, лентами.	2	Выполнение упражнений с красивыми предметами. Развитие плавности движений.	
29-30	Подвижные игры с правилами.	2	Игры средней подвижности: «Пузырь», «Карусель», «У медведя во бору».	
31-32	Упражнения на расслабление.	2	Контрастные упражнения: напряглись - расслабились. Игры на снятие мышечного тонуса.	
33-34	Итоговая диагностика.	2	Выполнение освоенных движений. Игры по желанию детей.	

### **Материально-техническое обеспечение**

Для реализации курса необходимо следующее оборудование:

#### **1. Спортивный инвентарь:**

- Мячи разных размеров (малые, средние, фитболы), массажные мячи;
- Гимнастические палки, обручи, скакалки, ленты, флажки;
- Кегли, кольцобросы, мишени для метания;
- Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка (шведская);
- Ребристые и массажные дорожки, тактильные коврики;
- Мягкие модули, тоннели, дуги для подлезания;
- Балансиры, диски равновесия (простые).
- 2. **Вспомогательные средства:**
- Валики, подушки, клинья для фиксации позы (для детей с ДЦП);
- Опорные стулья, поручни (при необходимости);
- Музыкальный центр, аудиозаписи с ритмичной и спокойной музыкой;
- Секундомер или песочные часы.
- 3. **Дидактический материал:**
- Карточки с изображением движений, поз, спортивного инвентаря;
- Наглядные пособия «Тело человека», «Виды спорта».