

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Покровская средняя общеобразовательная школа

Утверждена  
приказом директора  
МОУ Покровская СОШ  
от «4» сентября 2020 №467

***Рабочая программа  
коррекционного курса  
«Двигательное развитие»***

для учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)  
вариант 2

### **Пояснительная записка.**

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. У большинства детей с ТМНР имеются тяжелые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся. Поэтому работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков является **целью** занятий.

#### **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.

#### **Общая характеристика коррекционного курса «Двигательное развитие»**

Целенаправленное развитие движений на специально организованных занятиях, которые проводятся инструкторами лечебной физкультуры и/или учителями адаптивной физкультуры.

Работа организуется в физкультурном зале, в классе и дома в соответствии с рекомендациями врача-ортопеда и специалиста по лечебной физкультуре. Обеспечение условий для придания и поддержания правильного положения тела создает благоприятные предпосылки для обучения ребенка самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, способствует развитию познавательных процессов.

Показателем усвоения обучающимися коррекционного курса является овладение доступными способами статики и передвижения, предметно-практическими умениями в быту и досуговой деятельности.

#### **Описание места коррекционного курса «Двигательное развитие» в учебном плане**

В учебном плане курс представлен с 1 по 12 год обучения. Коррекционный курс «Двигательное развитие» является частью, формируемой участниками образовательных отношений. На изучение курса отведено 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебные недели для каждого года обучения.

#### **Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса «Двигательное развитие» обучающимися с умеренной умственной отсталостью:**

##### *Личностные:*

- положительное отношение к учителю, эмоционально-положительные проявления к сотрудничеству;
- положительное отношение к физическим упражнениям и оздоровительным мероприятиям,
- проявление интереса и потребности к передвижению в пространстве.

##### *Предметные:*

- овладение доступными способами обучения (совместно, по подражанию, по инструкции),
- появление практических способов действий в играх и манипуляциях с предметами (умений брать, держать, ловить, бросать, катить и т.д.).

#### **Содержание коррекционного курса «Двигательное развитие»**

*Основные двигательные умения.* 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.

*Двигательные умения с применением предметов.* 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».

*Динамические движения.* Вставание на колени из положения «сидя на пятках». Стояние на коленях. Ходьба на коленях. Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры. 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 полуприседе, 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, с разбега).

### Тематическое планирование

Рабочая программа курса «Двигательное развитие» рассчитана с 1 по 12 год обучения, общая трудоемкость 68 часов в год для каждого класса, количество часов в неделю – 2.

Основное содержание коррекционного курса «Двигательное развитие» включает 4 четверти, рассчитанных на 68 часов (9-7-10-8).

Тема	Виды деятельности
<b>Основные двигательные умения 20 часов</b>	
Ползание, лазание	Способы передвижения. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке. Перемещение ползком из и.п. лёжа на животе (гимнастический мат, гладкая ровная поверхность)
Перевороты на мягком мате	Способы передвижения. Перевороты на мягком мате со спины на левый, правый бок, на живот, с живота на спину.
Гимнастические построения и перестроения	Способы передвижения. Гимнастические построения и перестроения
Шаги вперёд, назад, в сторону	Повторение за учителем способов передвижения: шаги перед, назад, в сторону.
Тактильная гимнастика	Выполнение совместно с учителем упражнений для ручной моторики: ощупывание предметов с различной фактурой, разной поверхностью и формой.
Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак	Выполнение доступным способом задания на развитие мелкой моторики и задания на общеразвивающие двигательные умения: сгибание и разгибание пальцев рук, упражнения для пальчиков, игра «Фигура из пальцев»
Игры с мячом, катание мяча, перекалывание мяча из руки в руку.	Ручные умения, мелкая моторика, общеразвивающие двигательные умения. Перекалывание мяча из руки в руку, катание мяча. Подбрасывание мяча на разную высоту. Упражнения с массажными мячами. Игра «Прокати мяч»
ОРУ для всех групп мышц без предметов	Ручные умения, мелкая моторика, общеразвивающие двигательные умения. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Формирование предметно-игровых умений в процессе игр с мячом
<b>Двигательные умения с применением предметов 20 час</b>	
Повороты и перевороты	Способы передвижения, комплексы движений. Повороты с фиксацией взгляда на разных ориентирах. Перевороты на гимнастических матах, кувырки.
Постепенная вертикализация	Способы передвижения, комплексы движений. Переход из лежачего положения в сидячее, затем в положение стоя, применением различного реабилитационного оборудования.

Ходьба	Способы передвижения, комплексы движений, двигательные умения: ходьба. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе, ходьба за направляющим, с различным положением рук.
Бег	Способы передвижения, комплексы движений, двигательные умения: бег. Медленный бег с сохранением осанки, с мешочками на голове, в колонне
Упражнения для развития мышц рук и пальцев	Ручные умения, комплексы движений. Упражнения для рук и пальцев, с эспандером, гимнастической палкой. Пассивная гимнастика рук и пальцев.
ОРУ для всех групп мышц с предметами	Ручные умения, общеразвивающие двигательные умения, комплексы движений. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.
<b>Динамические движения 28 часа</b>	
Лазание, перелазание	Способы передвижения. лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек, подлезание под препятствие, перелазание через горку матов, через гимнастическую скамейку.
Прыжки в длину.	Способы передвижения, комплексы движений, двигательные умения: прыжки. Прыжки в длину с места подводящих, различных по форме прыжков).
Ходьба, бег, прыжки.	Способы передвижения, комплексы движений, двигательные умения: ходьба, бег, прыжки. Упражнения в ходьбе, беге, с различными прыжками
Метание мяча в цель	Ручные умения, комплексы движений. Метание мяча в цель. Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное Броски и ловля мячей. освобождение Метание малого мяча с места правой и левой рукой
Работа с дидактическим пособием «Черепашка»	Ручные умения, комплексы движений. Фиксация предметов с липкой лентой, собирание мозаики. Лепка.
Кегли	Ручные умения, комплексы движений. Кегли. Набрасывание колец на кегли. Детский боулинг (игра: «Сбей мячом кегли»).
Эстафета	Ручные умения, общеразвивающие двигательные умения, комплексы движений. Эстафеты с применением мячей, скакалок, гимнастических палок
Игры. «Хватаем, перекладываем, бросаем».	Ручные умения, общеразвивающие двигательные умения, комплексы движений. Эстафеты с применением мячей, скакалок, гимнастических палок
<b>итого</b>	<b>68 часов</b>

### **Материально-техническоеоснащение курса**

Материально-техническое оснащение и дидактический материал может использоваться аналогично предмету «Адаптивная физкультура», а также состоять из дополнительных наборов спортивного инвентаря, безопасного для жизни обучающихся (дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря; спортивный инвентарь: маты, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, лыжи, лыжные палки; мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол).

**Приложение**  
**к рабочей программекоррекционногокурса «Двигательное развитие»**  
**Календарно-тематическое планирование уроков коррекционногокурса «Двигательное**  
**развитие» 4, 5 класс**

дата		№ урока	Тема урока
План	Факт		
<b>Основные двигательные умения 10 часов</b>			
		<b>1</b>	Лазание по наклонной скамейке
		<b>Ичетверть</b>	
		2	Лазание по наклонной скамейке
		3	Лазание по гимнастической стенке
		4	Лазание по гимнастической стенке
		5	Лазанье по канату
		6	Лазанье по канату
		7	Перекаты в группировке
		8	Перекаты в группировке
		9	Перевороты боком
		10	Перевороты боком
<b>Динамические движения 8 часов</b>			
		11	Подвижная игра «Зайцы в огороде»
		12	Подвижная игра «Быстро по местам»
		13	Подвижная игра «Космонавты»
		14	Подвижная игра «Пустое место»
		15	Подвижная игра «Вороны и воробьи»
		16	Подвижная игра «Волк во рву»
		17	Подвижная игра «Море волнуется...»
		18	Подвижная игра «Чехарда»
<b>Двигательные умения с применением предметов 10 часов</b>			
		19	Метание малого мяча в цель
		<b>Ичетверть</b>	
		20	Метание малого мяча в цель
		21	Обучение прыжкам со скакалкой
		22	Обучение прыжкам со скакалкой
		23	ОРУ с обручем.
		24	ОРУ с обручем.
		25	ОРУ со скакалкой.
		26	ОРУ со скакалкой
		27	ОРУ с малым мячом.
		28	ОРУ с малым мячом.
<b>Основные двигательные умения 10 часов</b>			
		29	Игровая полоса препятствий
		<b>Ичетверть</b>	
		30	Перелезания через горку матов
		31	Перелезания через гимнастические снаряды
		32	Перелезания через гимнастические снаряды
		33	Прыжки в длину
		34	Прыжки в длину
		35	ОРУ без предметов
		36	ОРУ на месте
		37	ОРУ в движении
		38	ОРУ В движении

<b>Динамические движения 11 часов</b>			
		39	Развитие мелкой моторики. Квиллинг «Бабочка»
		40	Развитие мелкой моторики. Квиллинг «Бабочка»
		41	Развитие мелкой моторики. Квиллинг «Гусеница»
		42	Развитие мелкой моторики. Квиллинг «Гусеница»
		43	Развитие мелкой моторики. Квиллинг «Цветок»
		44	Развитие мелкой моторики. Квиллинг «Цветок»
		45	Развитие мелкой моторики. Квиллинг «Пчёлка»
		46	Развитие мелкой моторики. Квиллинг «Пчёлка»
		47	Развитие мелкой моторики. Кегли. Набрасывание колец на кегли.
		48	Развитие мелкой моторики. Кегли. Набрасывание колец на кегли.
		49	Развитие мелкой моторики. Кегли. Детский боулинг.
<b>Двигательные умения с применением предметов 10 часов</b>			
		50	Метание малого мяча в цель
		<b>IV четверть</b>	
		51	Метание малого мяча в цель
		52	Метание малого мяча на дальность
		53	Метание малого мяча на дальность
		54	Ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сводах стоп
		55	Ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сводах стоп
		56	Бег с изменением направления, сохранением осанки, мешочками на голове.
		57	Бег с изменением направления, сохранением осанки, мешочками на голове.
		58	Подвижная игра «Вороны и воробьи»
		59	Подвижная игра «Вороны и воробьи»
<b>Динамические движения 9 часов</b>			
		60	Работа с пластилином. Лепка геометрических фигур.
		61	Пластилинография. Плоскостная картинка.
		62	Развитие мелкой моторики. Пластилинография «Любимый сказочный герой»
		63	Развитие мелкой моторики. Пластилинография «Любимый сказочный герой»
		64	Развитие мелкой моторики. Пластилинография «Любимый сказочный герой»
		65	Развитие мелкой моторики. Пластилинография «Любимый сказочный герой»
		66	Развитие мелкой моторики. Пластилинография «Любимый сказочный герой»
		67	Развитие мелкой моторики. Пластилинография «Любимый сказочный герой»
		68	Выставка творческих работ. Подведение итогов года.