

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ В.М.Акбарова
«__» _____ 20 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор государственного областного
бюджетного общеобразовательного
учреждения «Адаптированная школа-
интернат № 5»
_____ Е.Б.Зиновьева
«__» _____ 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Двигательное развитие»
для 5, 6 классов (вариант 2)
на 2024-2025 учебный год

Рассмотрено на МО
педагогических работников
Протокол от 29.08.2024 № 4

Составил: учитель
Лукашевич Ирина Александровна

рп. Кулотино
2024г.

Пояснительная записка

Рабочая программа **коррекционного курса «Двигательное развитие»** предназначена для учащихся 5-6 класса (вариант 2), составлена на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

Целью программы является работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

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).

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 у 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 5, 6 классы отводится по 1 часу в неделю (34 часов за год).

Примерное содержание коррекционных занятий

- 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.
- 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».
- Вставание на колени из положения «сидя на пятках».
- Стояние на коленях.
- Ходьба на коленях.
- Вставание из положения «стоя на коленях».
- 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 полу приседе, 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 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.

4. Самостоятельность в освоении и совершенствовании двигательных умений.

5. 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.).

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

**Тематическое планирование
5 класс (68 часов)**

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

**Тематическое планирование
6 класс (68 часов)**

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