

**Областное государственное казенное общеобразовательное учреждение  
«Школа для детей с ограниченными возможностями здоровья №11»  
г. Димитровграда**

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УМР

\_\_\_\_\_ И.Ш. Лютая

« 30 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГКОУ «Школа № 11» г.

Димитровграда

\_\_\_\_\_ С.Г. Скопцова

« 30 » августа 2024 г.

**Адаптированная рабочая программа коррекционного  
курса «Двигательное развитие»  
5г-6е класса  
2024 - 2025 учебный год**

Учитель: Мазуренко О.А.

Рассмотрено на заседании школьного методического объединения

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

г. Димитровград  
2024 г

## Пояснительная записка

Адаптированная основная общеобразовательная программа по учебному предмету «Двигательное развитие» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1599.
3. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 №1026).
4. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся ОГКОУ «Школа №11» с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (5-9 класс).
5. Учебный план ОГКОУ «Школа № 11» на 2024-2025 учебный год.
6. Годовой календарный учебный график школы на 2024-2025 учебный год.

**Цель учебного предмета** – работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

### Задачи обучения:

1. Образовательные: освоение двигательных навыков и умений необходимых для нормальной жизнедеятельности, формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.
2. Развивающие: развитие двигательных качеств, игровой деятельности.
3. Коррекционные: исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.
4. Воспитательные: воспитание дружеских отношений между детьми, уверенности в своих силах.

### Коррекционно-развивающие задачи:

- развитие зрительного восприятия и узнавания;
- развитие пространственных представлений и ориентации;
- развитие основных мыслительных операций;
- развитие крупной моторики и координации;
- обогащение словаря.

### Сведения о категории обучающихся

Физическое развитие обучающихся 5г-6е класса соответствует возрасту. Тяжёлых двигательных нарушений нет, однако имеет место выраженная общая моторная неловкость, проявляющаяся в недостаточно сформированной технике основных видов движений, нарушении общей координации движений. Нарушено зрительное, слуховое, кинестетическое восприятие. Грубо нарушены все характеристики внимания (привлекательность, устойчивость, концентрация, объём, переключение). Внимание привлекается с большим трудом, требуются специальные усилия, чтобы привлечь внимание обучающихся и фиксируется на очень короткое время. Часто внимание не привлекается вообще и на игровом задании практически не концентрируется.

Характерна повышенная рассеянность и отвлекаемость. Организующая и стимулирующая помощь неэффективна.

Память не продуктивна. Все мнемические процессы (запоминание, сохранение, узнавание, воспроизведение) нарушены в значительной степени. Характерна быстрая потеря полученной

информации. Мышление конкретное, формирование основных мыслительных операций на элементарном уровне труднодоступно.

Речевое развитие обучающихся 5г-6е класса характеризуется глубоким отставанием. Не сформированы такие предпосылки речевого развития, как предметно-практическая деятельность, фонематическое восприятие, артикуляционная моторика. Грубо нарушена смысловая сторона речи: плохо понимает обращённую речь даже в рамках обиходно-бытовой тематики. Знают названия некоторых предметов, но с их картинным изображением не соотносит. Активного словаря нет, пассивный накапливается очень медленно. Самостоятельно иногда произносят отдельные звуки или звукокомплексы, трудноразличимые на слух. Произносительные возможности крайне низкие. По подражанию не повторяют даже отдельные гласные звуки.

Своеобразные особенности в интеллектуальном и психическом развитии отчётливо проявляются в учебной деятельности. Учебную ситуацию не понимают. Учебные правила, просьбы и требования (действия по подражанию) не выполняют. Смысл заданий и инструкций не понимают. Затруднено понимание даже простейших односложных инструкций. Требуются дополнительные индивидуальные разъяснения, направляющие жесты и наглядно-действенная помощь. На занятиях неусидчивы, психо-моторно расторможены.

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

Коррекционный курс «Двигательное развитие» обеспечивает удовлетворение особых образовательных потребностей, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), необходимую коррекцию недостатков в психическом и физическом развитии и направлен на формирование полноценного восприятия окружающей действительности.

Коррекционный курс включает один раздел «Двигательное развитие» и содержит упражнения следующей направленности:

1. Коррекцию и формирование правильной осанки и плоскостопия.
2. Формирование и укрепление мышечного корсета.
3. Коррекцию и развитие сенсорной системы.
4. Развитие точности движений пространственной ориентировки.

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

### **Методы, формы обучения**

Предусмотрены следующие **методы** работы на занятии:

- **словесные:** объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды и т.д.;
- **наглядные:** демонстрация сюжетных картинок, схем, непосредственный (опосредованный, замедленный) показ упражнений (действий);
- **практические:** выполнение физических упражнений с помощью учителя, с частичной помощью педагога, по образцу, по словесной инструкции.

Программа ориентирована на обязательный учёт индивидуально-психологических особенностей учащихся, при проведении занятий важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление. Процесс обучения носит развивающий характер и одновременно имеет коррекционную направленность. При обучении происходит развитие познавательной деятельности, речи, эмоционально-волевой сферы обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

### **Интеграция содержания коррекционного курса с содержанием других предметов**

Занятия по предмету «Двигательное развитие» помимо информационной нагрузки связаны непосредственно с жизнью ребенка, применением полученных знаний на практике. При изучении коррекционного курса широко используются межпредметные связи с учебными предметами: «Человек», «Адаптивная физическая культура», «Речь и альтернативная коммуникация», «Музыка и движение».

### **Место предмета в учебном плане**

Рабочая программа по «Двигательному развитию» в соответствии с учебным планом образовательного учреждения на 2024-2025 учебный год рассчитана на 34 часа в год, из расчета 1 час в неделю.

### **Планируемые результаты освоения предмета «Адаптивная физкультура».**

#### **Возможные предметные результаты освоение АООП:**

##### **знать/понимать**

- знать простейшие дыхательные упражнения;
- знать простейшие упражнения на формирование правильной осанки, упражнения для развития мелкой моторики рук;
- знать простейшие правила одной из выбранных спортивных игр;
- соблюдать правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием;
- соблюдать правила техники безопасности в процессе урока;
- корректировать осанку самостоятельно всеми изученными способами;
- выполнять элементы классического массажа в парах; упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника;
- осуществлять в положении лежа перекаты с живота на спину без помощи рук,
- ходить на прямых руках и ногах в упоре стоя согнувшись;
- передвигаться, лежа на животе по скамье, подтягивая себя руками;
- ползать по скамье на четвереньках с опорой руками на пол;
- прыгать на одной ноге на месте с продвижением вперед; наступая, через гимнастическую скамейку; боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки;
- метать мяч в горизонтальную цель;
- переносить предметы в установленное место;
- лазать по гимнастической стенке попеременным способом; переползать на четвереньках по гимн. скамейке с захватом кистями рук;
- подлезать под препятствие высотой 40-50 см, ограниченное с боков; с одной гимнастической скамейки на другую;
- выполнять упражнения для развития силы в парах, оказывая помощь и сопротивление, длительное время (до 1 минуты и больше);
- удерживать статические позы; выполнять упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.

### **Содержание коррекционного курса**

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 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:

- Упражнения в «вытяжении».
- Упражнения на растягивание мышц спины.
- Ходьба с предметом на голове по ориентирам.
- Упражнения для развития мышц плечевого пояса и верхних конечностей.
- Упражнения с мячами: метание мяча в цель.
- Упражнения для укрепления мышц живота.
- Прыжки на месте на одной ноге, на двух ногах.
- Прыжок в глубину с двух ног на две. Прыжки из положения ноги врозь на двух ногах с продвижением вперед и опорой на руки.
- Ловля и бросание мяча на уровне груди, колен, над головой.
- Подлезание под 2 препятствия разной высоты.
- Упражнения в висе спиной к стене.
- Упражнения для мышц туловища.
- Лазание на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке под углом 20 градусов.
- Подъем туловища без помощи.
- Лазание и перелезание.
- Ходьба по гимнастической скамейке различными способом.
- Принятие заданных положений и поз.
- Ходьба и бег по кругу, вращаясь по всему залу, с остановкой по сигналу, с мячом и без.
- Выполнение упражнений с закрытыми глазами.
- Эстафета с подлезанием под шнур, забрасыванием мяча в корзину, перелезанием через горку матов.
- Остановка движения с прекращением звучания музыки.

**Материально-техническое обеспечение коррекционного занятия  
«Двигательное развитие» предполагает использование:**

1. шведская стенка;
2. ковровое покрытие;
3. настольный теннис;
4. скамейки гимнастические длиной 2,5 м;
5. мячи резиновые разных диаметров;
6. мячи мягкие набивные;
7. кегли;
8. обручи;
9. скакалки разной длины;
10. флажки, ленты;
11. мешочки с песком;
12. музыкальное сопровождение.

**Тематическое планирование**

№ Раздела	Наименование раздела, темы	Количество во часов	Обучающиеся должны знать и уметь
1	Коррекция и формирование правильной осанки и плоскостопия	8	Выполнять инструкции; уметь двигаться в заданных направлениях.
2	Формирование и укрепление мышечного корсета	8	Сохранять устойчивое равновесие при прыжках; выполнять инструкции
3	Коррекция и развитие сенсорной системы	10	Уметь на слух воспринимать информацию и выполнять упражнения по сигналу учителя.
4	Развитие точности движений пространственной ориентировки	8	Сохранять устойчивое равновесие
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	

#### Учебно – методическое обеспечение:

- Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003.
  - Адаптивная физическая культура в школе : начальная школа /Автор-составитель О. Э. Аксенова ; под общей ред. С. П. Евсеева. – СПб.: изд-во СПбГАФК имени П.Ф. Лесгафта, 2003. - 240 с.
  - Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта : методическое пособие. Изд. 2-е доп. – М. : Советский спорт, 2004. – 96 с
  - Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Спб ЦДК. 2011.
  - Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев, Б. Шляпин. – М.: ФиС, 1991. – 542 с.
  - Нарзулаев, С. Б. Технология обучения лыжному спорту детей с ограниченными возможностями здоровья : учебно-методическое пособие / составители: С. Б. Нарзулаев Ю. Т. Ревякин, С. В. Семенова. - Томск : ТГПУ, 2008. – 55 с.
  - Новичихина, Е.В. Особенности методики обучения подвижным играм незлышащих детей младшего школьного возраста // Адаптивная физическая культура. - 2006. - No 3. - С. 9 - 13.
  - Программы для 1-4 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида под редакцией И.М. Бгажноковой, Издательство М., «Владос», 2011.
  - Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2007
  - Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002.
- Шапкова, Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л. В. Шапкова; под ред. проф. С.П. Евсеева. - М. : Советский спорт, 2001. – 152

## Перспективное календарно-тематическое планирование по двигательному развитию в 5г-6е классе

Дата		№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
план	факт			
		1-2	Ходьба с предметом на голове по ориентирам.	2
		3	Упражнения на растягивание мышц спины.	1
		4-5	Упражнения в «вытяжении».	2
		6-7	Упражнения с мячами: метание мяча в цель.	2
		8	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и верхних конечностей.	1
		9-10	Ловля и бросание мяча на уровне груди, колен, над головой.	2
		11	Прыжки на месте на одной ноге, на двух ногах.	1
		12-13	Прыжок в глубину с двух ног на две.	2
		14	Прыжки из положения ноги врозь на двух ногах с продвижением вперед и опорой на руки.	1
		15	Упражнения для укрепления мышц живота.	1
		16	Подлезание под 2 препятствия разной высоты.	1
		17	Упражнения в висе спиной к стене.	1
		18-19	Ходьба по гимнастической скамейке различным способом.	2
		20-21	Лазание на четвереньках по гимнастической скамейке.	2
		22-23	Лазание и перелезание.	2
		24-25	Упражнения для мышц туловища.	2
		26	Подъем туловища без помощи.	1
		27-28	Ходьба и бег по кругу, в рассыпную по всему залу, с остановкой по сигналу, с мячом и без.	2
		29	Принятие заданных положений и поз.	1
		30-31	Выполнение упражнений с закрытыми глазами.	2
		32	Эстафета с подлезанием под шнур, забрасыванием мяча в корзину, перелезанием через горку матов.	1
		33	Остановка движения с прекращением звучания музыки.	1
		34	Обобщающий урок.	1