



Рабочая программа по учебному курсу «Двигательное развитие» составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»);
- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 24.11.2022г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программе обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными) нарушениями);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 2).

В Федеральном компоненте государственного стандарта «Двигательное развитие» обозначен как коррекционный курс. На его изучение отведено:

1 класс 1 час в неделю, итого 33 часа в год.

2 класс 1 час в неделю, итого 34 часа в год.

3 класс 1 час в неделю, итого 34 часа в год.

4 класс 1 час в неделю, итого 34 часа в год.

Общее число учебных часов за период обучения с 1 по 4 класс составляет 135 часов.

Цель: работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

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.

Развитие двигательных умений у обучающихся тесно связано с профилактикой возникновения у них патологических состояний. В ходе работы тело ребенка фиксируется в таких позах (горизонтальных, сидячих, вертикальных), которые снижают активность патологических рефлексов, обеспечивая максимально комфортное положение ребенка в пространстве и возможность реализации движений. Придание правильной позы и фиксация обеспечивается при помощи специального оборудования и вспомогательных приспособлений с соблюдением индивидуального режима. 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

### **Контрольно – оценочные материалы**

**Задание 1.** Знать и выполнять команды: «Ровняйся», «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «Стой».

**Задание 2.** Выполнять все виды ходьбы по команде учителя: ходьба по одному, по кругу; ходьба в медленном и быстром темпе; ходьба на носках и пятках, ходьба с различными положениями рук; ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком.

**Задание 3.** Выполнять по команде: бег боком, быстрый бег и медленный, за учителем и самостоятельно.

**Задание 4.** Прыжки на месте, на двух ногах, прыжки в длину с места.

**Задание 5.** Выполнять упражнение с малым и большим мячом. Метание большого мяча двумя руками; метание мяча из-за головы партнеру, метание малого мяча правой рукой в цель; подбрасывания мяча вверх двумя руками; кидание мяча об стену. «Докати мяч до кубика (кегли).

**Задание 6.** Уметь выполнять удар мяч в ворота: выполнение удара в ворота с места; выполнение удара в ворота с разбега.

**Задание 7.** Выполнять ряд упражнения: упражнения с гимнастической палкой; ходьба по гимнастической скамейке с махом поочередно ног вперед-вверх, руки в стороны

#### **Критерии оценивания**

- 0 – действие не выполнит;
- 1 – выполняет действие со значительной физической помощью;
- 2 – выполняет совместно с педагогом с незначительной физической помощью;
- 3 – выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.
- 4 – выполняет действие по инструкции;
- 5 – выполняет действие самостоятельно.

#### **Содержание**

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

Коррекционный курс содержит разделы:

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

Основное содержание данных разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития:

- первый этап – ознакомление с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).
- второй этап – начальное разучивание используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, метод физического сопровождения и т.д.
- третий этап – углубленное разучивание применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.
- четвертый этап – повторение используются словесный метод (задание, указание и др.), целостный метод с обработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.
- пятый этап – закрепление используются игровой метод, целостный и т.д.

Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться.

**Раздел «Коррекция и формирование правильной осанки»** проводится профилактика нарушения осанки и плоскостопия; профилактика выполнения имитационных упражнений. Профилактика выполнения упражнений в вытяжении. Планируется в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенное повышение нагрузки и переход в конце урока к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений, подбор упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

**Раздел «Формирование и укрепление мышечного корсета»** Профилактика выполнения общеукрепляющих упражнений. Овладение пространственными ориентировками. Развитие подвижности в суставах. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения в образном оформлении. Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Грудное, брюшное и полное дыхание в исходном положении «лежа на спине», «сидя», «стоя». Дыхание через нос, через рот. Изменение длительности вдоха и выдоха. Дыхание в ходьбе с имитацией. Движение руками в исходном положении. Движение предплечий и кистей рук в различных направлениях. Наклоны. Приседания.

**Раздел «Коррекция и развитие сенсорной системы»** включает в себя овладение упражнениями для развития тактильно-двигательного восприятия; развитие зрительного анализатора; овладения играми на совершенствование сенсорного развития.

**Раздел «Развитие точности движений пространственной ориентировки»** построен с учетом профилактики нарушения осанки и плоскостопия; овладением пространственными ориентировками. Ходьбу - ровным шагом, в колонне, по кругу, взявшись за руки, на носках, в медленном и быстром темпе Равновесие – ходьба по линии, на носках. Броски, ловля, передача предметов – правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками, передача и перекаты мяча.

В разделе используются следующие виды коррекционных игр:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений происходит в течение двух уроков при этом могут быть использованы разные предметы в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся. Освоение правил одной коррекционной подвижной игры также происходит в течение двух уроков.

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол – во часов
<b>1 класс</b>		<b>33 ч.</b>
1.	Диагностика (мониторинг)	1
2.	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя).	1
3.	Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя).	1
4.	Повороты головой (вправо, влево в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя),	1
5.	«Круговые» движения головой (по часовой стрелке и против часовой стрелки).	1
6.	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	1
7.	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.	1
8.	«Круговые» движения головой (по часовой стрелке и против часовой	1

	стрелки).	
9.	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.	1
10.	Выполнение движений плечами.	1
11.	Бросание мяча одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы).	1
12.	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой).	1
13.	Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой).	1
14.	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.	1
15.	Диагностика (мониторинг).	1
16.	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	1
17.	Ползание на животе (на четвереньках).	1
18.	Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».	1
19.	Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».	1
20.	Вставание на колени из положения «сидя на пятках».	1
21.	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1
22.	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).	1
23.	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	1
24.	Подвижные игры на сохранение правильной осанки: «Море волнуется», «Совушка - Сова».	1
25.	Комплекс упражнений с малым мячом для профилактики миопии.	1
26.	Прыжки на двух ногах с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
27.	Упражнение для правильного дыхания с использованием звуковой гимнастики.	1
28.	Упражнения с предметами на голове (мешочек с песком, кубик и т.д.) стоя у стены, в движении, под музыку	1
29.	Прыжки на двух ногах с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1
30.	Упражнения с мячами – ёжиками.	1
31.	Упражнения с гимнастическими палками.	1
32.	Упражнения с ленточками.	1
33.	Диагностика (мониторинг).	1
<b>2 класс</b>		<b>34ч.</b>
1.	Движение руками в различных исходных положениях.	1
2.	Движение руками в различных исходных положениях .	1
3.	Профилактика и коррекция навыка правильной ходьбы.	1
4.	ОРУ с массажными мячами.Эстафеты с ходьбой.	1
5.	Захват предметов.	1
6.	ОРУ с ленточками.Упражнения для мышц брюшного пресса.	1
7.	Формирование навыка правильной осанки.	1
8.	Метание мешочков в горизонтальную цель .	1
9.	Профилактика и развитие внимания.	1
10.	Броски и ловля большого мяча.	1
11.	Упражнения на ребристых досках, гимнастических палках, ортопедических ковриках.	1

12.	Игры: «Летающие носочки», «Зоопарк», «Собери шишки».	1
13.	Перекатывание мячей.	1
14.	Дыхательные упражнения по подражанию .	1
15.	Диагностика(мониторинг).	1
16.	ОРУ для укрепления мышц спины.	1
17.	Прыжки на двух ногах.	1
18.	Подражательные упражнения (движения животных).	1
19.	ОРУ с маленькими мячами.	1
20.	Профилактика и коррекция плоскостопия .	1
21.	Коррекция мелкой моторики рук.	1
22.	Переноска предметов.	1
23.	Пролезание и подлезание под препятствием.	1
24.	Укрепление мышечного корсета.	1
25.	ОРУ со скакалкой.	1
26.	ОРУ с флажками.	1
27.	Упражнения с обручем.	1
28.	Профилактика и коррекция плоскостопия	1
29.	ОРУ с фитболами.	1
30.	Формирование навыка правильной осанки.	1
31.	Прыжки .	1
32.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
33.	Профилактика и коррекция плоскостопия.	1
34.	Диагностика(мониторинг).	1
<b>3 класс</b>		<b>34ч.</b>
	Формирование знаний о положении тела при правильной осанке. Разучивание основных положений рук, ног, туловища, головы.	1
	Формирование правильной осанки у гимнастической стенки (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок), под контролем учителя.	1
	Упражнения у гимнастической стенки (движения головы, рук, ног, приседания, скольжение спиной по стенке), смешанные висы.	1
	Знакомство с движениями, имитирующими ходьбу и бег животных. Спортивная игра «Кто быстрее».	1
	Упражнения для укрепления мышц живота и спины из различных и.п.	1
	Упражнения для укрепления тазового пояса, бёдер, ног и рук.	1
	Упражнения с предметами и без них. Спортивная игра «Ловкий и умелый».	1
	Броски и ловля большого мяча.	1
	Упражнения с массажными мячами.	1
	Имитационные упражнения .	1
	Упражнение для правильного дыхания с использованием звуковой гимнастики.	1
	Упражнения на ребристых досках, гимнастических палках, ортопедических ковриках.	1
	Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за преподавателем)	1
	Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за направляющим)	1
	Диагностика (мониторинг).	1
	Перекатывание мяча.	1
	Формирование навыка правильной осанки.	1
	Эстафеты с ходьбой.	1
	Ползание на животе и на четвереньках до определенной цели.	1
	Прыжки на месте на двух ногах, держась за руки взрослого и самостоятельно.	1

Спрыгивание вниз с небольшой высоты.	1
Прыжки на фитболах.	1
Бросание мяча в паре.	1
Бросание мяча в корзину.	1
Бросание мяча в цель.	1
Игровые упражнения с набором «Кольцеброс».	1
Переноска предметов.	1
Преодоление простейших препятствий.	1
Передача и перекаты мяча.	1
ОРУ с ленточками.	1
Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.	1
Передача мяча в колонне .	1
Подлезание под препятствие высотой 40-50 см, лежа на животе.	1
Диагностика (мониторинг).	1
<b>4 класс</b>	<b>34ч.</b>
Дыхательные упражнения в образном оформлении.	1
Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счёт.	1
Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях	1
Изменение длительности дыхания.	1
Дыхание при ходьбе с имитацией.	1
Движение руками в исходных положениях	1
Движение предплечий и кистей рук.	1
Наклоны головой.	1
Наклоны туловищем.	1
Сгибание стопы.	1
Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).	1
Упражнения на равновесие.	1
Упражнения для укрепления мышц туловища.	1
Корректирующие упражнения. Игра с мячом.	1
Диагностика (мониторинг).	1
Прыжок в длину с места в ориентир.	1
Повороты на месте.	1
Построение в круг по ориентиру.	1
Игра «Птички» с обручем.	1
Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами.	1
Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир.	1
Упражнения на равновесие.	1
Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет»	1
Ходьба по дорожке. (змейка).	1
Ходьба на носках, на пятках.	1
Игра «Передай мяч».	1
Катание гимнастических палок.	1
Упражнения с гантелями.	1
Самомассаж рук, головы, ног. Игра «Ну-ка отними».	1
Ходьба с мешочками песка на голове.	1
Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Поймай мяч».	1
Подъем предметов различной величины.	1
Ходьбой по залу по «следам» с обходом кеглей и т.д.	1
Диагностика (мониторинг).	1