

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Специальная (коррекционная) школа»

РАССМОТРЕНА:  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
127 от 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МОБУ «Специальная  
(коррекционная) школа»  
И.В. Павлова  
Приказ № 119  
от « 09 » 09 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
коррекционного курса  
**«ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ»**  
для обучающихся 5-8 классов  
Срок реализации – 4 года

Учитель: Бардаченко Ю.А.

Квалификационная категория: 1

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА:  
Протокол заседания ШМО «Учителей начальных классов» № 1 от « \_\_\_\_ » августа 20 \_\_\_\_ г.  
руководитель ШМО Хомутичкина В.А.

Бузулук, 2024г.

**Рабочая программа коррекционного курса «Двигательное развитие» (лечебная физкультура)** составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (Зарегистрировано в Минюсте России 30.12.2022 № 71930);
- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МОБУ «Специальная (коррекционная) школа» (вариант 2)

В учебном плане коррекционный курс «Двигательное развитие» (лечебная физкультура) реализуется во внеурочной деятельности

На его изучение отведено:

- 5 класс 1 час в неделю, итого 34 часа в год;
- 6 класс 1 час в неделю, итого 34 часа в год;
- 7 класс 1 час в неделю, итого 34 часа в год;
- 8 класс 1 час в неделю, итого 34 часа в год;

Общее число часов за период обучения в 5 по 8 класс составляет 136 часов.

Учебно- методический комплект: —

**Цель** – обогащение сенсомоторного опыта, поддержание и развитие способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

**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 и закрепление функционально важных навыков, необходимых для использования в повседневной жизни.

#### **Планируемые результаты**

- знает части тела человека;
- проверяет осанку у стены, у зеркала, с сохранением положение правильной осанки;
- выполняет упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника
- отжимается от скамейки;
- выполняет упражнения с гантелями;
- выполняет упражнения для развития координации движений (комбинация специальных упражнений различной координационной сложности);
- умеет правильно дышать, выполняя гимнастику Стрельниковой;
- играет в подвижные игры;
- выполнять полное произвольное расслабление мышц туловища и конечностей.

Система оценивания является безотметочной. Текущая аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения СИПР, разработанной на основе АООП образовательной организации.

Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года, в режиме текущего занятия.

### Контрольно – оценочные материалы

#### 5класс.

1. Ходьба на месте в течение 1-2 минут.
2. Лёгкий бег 1-2 минуты.
3. Подъёмы рук в положении стоя 10-15 раз.
4. Стоя на четвереньках, передвигаться, «шагая» разноименной рукой и ногой, в течение 1-2 минут.
5. Лежа на животе, имитировать плавание в разном темпе.
6. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы: «Кулачки», «Озорные щёчки», «Любопытная Варвара», «Муравей»).

#### 6класс.

1. Ходьба с высоким подниманием колена 1-2 минуты.
2. Вращение в суставах рук стоя.
3. Наклоны в стороны из положения стоя с руками на поясе.
4. Стоя бросать мяч в корзину с небольшого расстояния.
5. Стоя на четвереньках, передвигаться, «шагая» разноименной рукой и ногой, в течение 1-2 минут.
6. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы: «Кулачки», «Озорные щёчки», «Любопытная Варвара», «Муравей»).

#### 7класс

1. Ходьба с высоким подниманием колена (1-2 минуты).
2. Вращение в суставах рук стоя.
3. Наклоны в стороны из положения стоя с руками на поясе.
4. Стоя бросать мяч в корзину с небольшого расстояния.
5. Стоя с ногами на ширине плеч, поворачивать корпус тела вправо, затем влево, удерживая руки перед грудью, в течение 1-2 минут.
6. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы: «Шишки», «Радуга», «Кораблик», «Муравей»).

#### 8класс

1. Лёгкий бег (1-2 минуты).
2. Наклоны в стороны из положения стоя с руками на поясе.
3. Стоя с ногами на ширине плеч, наклонить корпус тела и попытаться достать до стопы то одной, то другой рукой.
4. Лежа на спине, начать катиться по полу, «как бревнышко»
5. Выполнять упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы: «Кулачки», «Волшебный сон», «Брызгалки», «Муравей»).
6. Стоя ровно, на вдохе поднять вверх прямые руки, на выдохе опустить.

### Критерии оценивания

Оценка достижений предметных результатов по знаниевой составляющей производится путём фиксации фактической способности к воспроизведению (в т.ч. и невербальному) знания, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

- 0– не воспроизводит при максимальном объёме помощи.
- 1– воспроизводит по наглядным опорам со значительными ошибками и пробелами.
- 2 – воспроизводит по наглядным опорам с незначительными ошибками.

- 3 – воспроизводит по подсказке с незначительными ошибками.  
 4 – воспроизводит по наглядным опорам или подсказкам без ошибок.  
 5 – воспроизводит самостоятельно без ошибок по вопросу.

### Содержание

«Коррекция и формирование правильной осанки» 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.

«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.

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

«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.

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов
<b>5 класс</b>		<b>34ч.</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по двигательному развитию. Подъём предметов различной величины.	1
2.	Ходьба с мешочками песка на голове.	1
3.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1
4.	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.	1
5.	Упражнения на координацию движений.	1
6.	Упражнения на координацию движений.	1
7.	Упражнения на укрепление мышц спины.	1
8.	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.	1

9.	Упражнения для укрепления позвоночника.	1
10.	Упражнения для укрепления мышц тазового пояса.	1
11.	Упражнения для укрепления бёдер.	1
12.	Упражнения для развития стоп.	1
13.	Обучение правильному дыханию.	1
14.	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.	1
15.	Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.	1
16.	Упражнения на равновесие.	1
17.	Упражнения на координацию движений.	1
18.	Корректирующие упражнения.	1
19.	Развитие силы.	1
20.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
21.	Упражнения для расслабления мышц.	1
22.	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1
23.	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1
24.	Отработка упражнений для укрепления мышц туловища.	1
25.	Упражнения на шведской стенке.	1
26.	Отработка упражнений на шведской стенке.	1
27.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
28.	Подлезание под препятствие высотой 40-50 см, лежа на животе.	1
29.	Профилактика и коррекция плоскостопия.	1
30.	Формирование и укрепление мышечного корсета.	1
31.	Упражнения с обручами.	1
32.	Имитационно-подражательные движения.	1
33.	Упражнения для мышц брюшного пресса.	1
34.	Мониторинг ( диагностика).	1
<b>6 класс</b>		<b>34ч.</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по двигательному развитию. Подъём предметов различной величины.	1
2.	Ходьба с мешочками песка на голове.	1
3.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1
4.	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.	1
5.	Упражнения на координацию движений.	1
6.	Упражнения на укрепление мышц спины.	1
7.	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.	1
8.	Упражнения для укрепления позвоночника.	1
9.	Упражнения для укрепления мышц тазового пояса.	1
10.	Упражнения для укрепления бёдер.	1
11.	Упражнения для развития стоп.	1
12.	Упражнения для укрепления диафрагмы.	1
13.	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.	1
14.	Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.	1

15.	Упражнения на равновесие.	1
16.	Упражнения на координацию движений.	1
17.	Корректирующие упражнения.	1
18.	Развитие силы, выносливости.	1
19.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
20.	Упражнения для расслабления мышц.	1
21.	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1
22.	Отработка упражнений для укрепления мышц туловища.	1
23.	Упражнения на шведской стенке.	1
24.	Отработка упражнений на шведской стенке.	1
25.	Элементы танцевальных упражнений.	1
26.	Танцевальные упражнения.	1
27.	Ритмико-гимнастические упражнения.	1
28.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
29.	Подлезание под препятствие высотой 40-50 см, лежа на животе.	1
30.	Профилактика и коррекция плоскостопия.	1
31.	Формирование и укрепление мышечного корсета.	1
32.	Упражнения с обручами.	1
33.	Имитационно-подражательные движения.	1
34.	Диагностика (мониторинг).	1
<b>7 класс</b>		<b>34ч.</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по двигательному развитию. Подъём предметов различной величины.	1
2.	Ходьба с мешочками песка на голове.	1
3.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1
4.	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.	1
5.	Упражнения на координацию движений.	1
6.	Упражнения на укрепление мышц спины.	1
7.	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.	1
8.	Упражнения для укрепления позвоночника.	1
9.	Упражнения для укрепления мышц тазового пояса.	1
10.	Упражнения для укрепления бёдер.	1
11.	Упражнения для развития стоп.	1
12.	Очистительное дыхание.	1
13.	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.	1
14.	Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.	1
15.	Упражнения на равновесие.	1
16.	Упражнения на координацию движений.	1
17.	Корректирующие упражнения.	1
18.	Развитие силы, выносливости.	1
19.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
20.	Упражнения для расслабления мышц.	1

21.	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1
22.	Упражнения с элементами Хатха-Йога	1
23.	Упражнения на шведской стенке.	1
24.	Элементы самомассажа.	1
25.	Элементы танцевальных упражнений.	1
26.	Танцевальные упражнения.	1
27.	Ритмико-гимнастические упражнения.	1
28.	Отработка ритмико-гимнастических упражнений.	1
29.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
30.	Подлезание под препятствие высотой 40-50 см, лежа на животе.	1
31.	Профилактика и коррекция плоскостопия.	1
32.	Формирование и укрепление мышечного корсета.	1
33.	Упражнения с обручами.	1
34.	Диагностика (мониторинг).	1
<b>8 класс</b>		<b>34ч.</b>
1.	Техника безопасности на занятиях по двигательному развитию. Подъём предметов различной величины.	1
2.	Ходьба с мешочками песка на голове.	1
3.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1
4.	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.	1
5.	Упражнения на координацию движений.	1
6.	Упражнения на укрепление мышц спины.	1
7.	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.	1
8.	Упражнения для укрепления позвоночника.	1
9.	Упражнения для укрепления мышц тазового пояса.	1
10.	Упражнения для укрепления бёдер.	1
11.	Упражнения для развития стоп.	1
12.	Очистительное дыхание.	1
13.	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.	1
14.	Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.	1
15.	Упражнения на равновесие.	1
16.	Упражнения на координацию движений.	1
17.	Корректирующие упражнения.	1
18.	Развитие силы, выносливости.	1
19.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
20.	Упражнения для расслабления мышц.	1
21.	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1
22.	Оздоровительная Хатха-Йога	1
23.	Упражнения на шведской стенке.	1
24.	Массаж мышц спины.	1
25.	Элементы танцевальных упражнений.	1
26.	Танцевальные упражнения.	1

27.	Ритмико-гимнастические упражнения.	1
28.	Отработка ритмико-гимнастических упражнений.	1
29.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
30.	Подлезание под препятствие высотой 40-50 см, лежа на животе.	1
31.	Профилактика и коррекция плоскостопия.	1
32.	Упражнения с обручами.	1
33.	Игры с прыжками.	1
34.	Диагностика (мониторинг).	1
<b>Итого</b>		<b>136ч.</b>