

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Железногорская средняя общеобразовательная школа №1»**

**Принято**

Методическим советом

МОУ «Железногорская СОШ №1»

**АДАПТИРОВАННАЯ  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
коррекционного курса  
«Двигательное развитие»  
(вариант 2) для 8 класса**

**2023 – 2024 учебный год**

<b>Учитель:</b>	Рюпина Татьяна Геннадьевна, КК-1
<b>Класс:</b>	8
<b>Всего часов в год:</b>	68
<b>Всего часов в неделю:</b>	2

**г. Железногорск-Илимский, 2023**

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по коррекционному курсу «Двигательное развитие», для обучающихся по адаптированной основной образовательной программе (вариант 2) для 7 класса, составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 « 203-ФЗ»).

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

Рабочая программа по дисциплине двигательное развитие составлена с учётом интеллектуальных и психологических особенностей обучающихся данной категории детей.

Адаптированная основная общеобразовательная программа (далее - АООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, вариант 2) - это общеобразовательная программа, адаптированная для этой категории обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, и обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

**Целью** образования обучающихся с умеренной умственной отсталостью по данному варианту АООП является:

- развитие личности,
- формирование общей культуры, соответствующей общепринятым нравственным и социокультурным ценностям,
- формирование необходимых для самореализации и жизни в обществе практических представлений, умений и навыков, позволяющих достичь обучающемуся максимально возможной самостоятельности и независимости в повседневной жизни.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации АООП предусматривает решение следующих **основных задач**:

- формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности (нравственно-эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое);

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их социального и эмоционального благополучия;

- формирование основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями;

- формирование основ учебной деятельности (умение принимать, сохранять цели и следовать им в процессе решения учебных задач, планировать свою деятельность, контролировать ее процесс, доводить его до конца, адекватно оценивать результаты, взаимодействовать с педагогами и сверстниками);

- создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося как субъекта отношений в сфере образования;

- обеспечение вариативности и разнообразия содержания АООП и организационных форм получения образования обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом их образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;

- формирование социокультурной и образовательной среды с учетом общих и специфических образовательных потребностей разных групп обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

При обучении используются следующие **принципы**:

- коррекционно-речевой направленности, воспитывающий и развивающий принципы;

- доступности обучения;

- систематичности и последовательности;

- наглядности в обучении;

- индивидуального и дифференцированного подхода в обучении и т.д.

Программа ориентирована на обязательный учёт индивидуально-психологических особенностей учащихся, так как воспитанники коррекционной школы представляют собой весьма разнородную группу детей по сложности дефекта. Поэтому 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 воспитанников с ограниченными возможностями здоровья.

В основу разработки программы АООП для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) заложены **дифференцированный и деятельностный** подходы, осуществление которых предполагает:

- признание обучения как процесса организации речевой, познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), обеспечивающего овладение ими содержанием образования и являющегося основным средством достижения цели образования;

- признание того, что развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) зависит от характера организации доступной им деятельности, в первую очередь, учебной;

- развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в соответствии с требованиями современного общества, обеспечивающими возможность их успешной социализации и социальной адаптации;

- разработку содержания и технологий образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), определяющих пути и способы достижения ими социально желаемого уровня личностного и познавательного развития с учетом их особых образовательных потребностей;

- ориентацию на результаты образования как системообразующий компонент

Стандарта, где общекультурное и личностное развитие обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составляет цель и основной результат образования;

- реализацию права на свободный выбор мнений и убеждений, обеспечивающего развитие способностей каждого обучающегося, формирование и развитие его личности в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями;

- разнообразие организационных форм образовательного процесса и индивидуального развития каждого обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности.

**Практическая полезность** курса обусловлена тем, что предполагает формирование умений пользоваться полученными знаниями для решения соответствующих возрасту житейских задач. У детей с тяжелой интеллектуальной недостаточностью не развита познавательная деятельность, все мыслительные операции (анализ, синтез, сравнения, обобщения), имеются значительные пробелы в элементарных знаниях. Они затрудняются самостоятельно использовать имеющиеся у них знания. Перенос полученных знаний и умений, их применение в несколько изменившихся условиях, самостоятельный анализ ситуации, выбор решения даже простых жизненных задач - все это составляет трудность для детей данной категории. Поэтому важно не только дать этим детям определенную сумму знаний, но и выработать у них умение действовать в конкретных жизненных ситуациях, придать знаниям бытовую, ситуационную приспособленность.

## **2. Общая характеристика коррекционного курса**

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. У большинства детей работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков является целью занятий.

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

Развитие двигательных умений у обучающихся с детским церебральным параличом 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. Такая 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.

### **Цели образовательно-коррекционной работы с учетом специфики учебного курса:**

1. Активизация защитных сил организма ребёнка.
2. Выработка устойчивой правильной осанки, укрепление и сохранение гибкости позвоночника, предотвращающие его деформации.
3. Укрепление и развитие мышечной системы, нормализация работы опорно-двигательного аппарата.
4. Воспитание в детях чувство внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела.
5. Развитие общей организованности, их внимания, фантазии, доброжелательности.

Процесс обучения неразрывно связан с решением **специфической задачи** адаптивных основных образовательных программ (с нарушением интеллекта, вариант 2) — коррекцией и развитием познавательной деятельности, личностных качеств ребенка, а также воспитанием трудолюбия, самостоятельности, терпеливости, настойчивости, любознательности, формированием умений планировать свою деятельность.

На занятиях ведущая роль принадлежит педагогу. Для обучения создаются такие условия, которые дают возможность каждому ребенку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность. Учитель подбирает материал по объему и komponует по степени сложности, исходя из особенностей развития каждого ребенка.

В процессе занятий учитель может использовать различные виды деятельности: игровую (сюжетно-ролевую, дидактическую, театрализованную, подвижную игру).

Индивидуальные формы работы на занятиях органически сочетаются с фронтальными и групповыми.

Дидактический материал подобран в соответствии с содержанием и задачами урока-занятия, с учетом уровня развития речи детей.

#### **На занятиях по двигательному развитию учитывается дифференциация учащихся**

**I группа (основная)** Задачи, поставленные учителем, выполняются. Работоспособность хорошая.

**II группа (подготовительная)** Задачи, поставленные учителем, выполняются не всегда. Работоспособность средняя.

**III группа (специальная)** Учащиеся, имеющие слабую физическую подготовку. Темп работы низкий. Назначения школьников в специальную медицинскую группу осуществляется после углубленного осмотра, ежегодно проводимого в соответствии с действующей инструкцией о врачебном контроле за обучающимися.

### 3. Описание места коррекционного курса в учебном плане

Согласно учебному плану на изучение предмета «Двигательное развитие» в 8 классе отводится 68 часов в год, 2 часа в неделю.

### 4. Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса

#### Предметные результаты:

*Предметные результаты* связаны с овладением обучающимися содержанием образовательной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

#### Минимальный уровень:

- Назначение и строение позвоночника,
- значение правильного питания и здорового образа жизни для здоровья человека;
- иметь представление о механизме лечебного действия упражнений, классического массажа, аутогенной тренировки;
- знать простейшие правила одной из выбранных спортивных игр.

#### Достаточный уровень

- Корректировать осанку самостоятельно всеми изученными способами;
- элементы классического массажа в парах;
- упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника;
- в положении лежа осуществлять 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.
- Выполнять упражнения Хатха – йоги, мысленно пропуская ток энергии через тело ( «Йога мудра», «Поза кобры», «Плуг», «Березка», «Натянутый лук», «Поза лотоса», «Поза полного расслабления»).
- 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:
- Для психологической установки на выздоровление выполнять аутогенную тренировку;
- играть в подвижные игры («Китайские пятнашки», «Попади мячом в булаву», «Мяч в кругу», «Ножной мяч» и любые другие игры тренирующего и направленного характера);
- играть в волейбол сидя на полу воздушным, волейбольным мячом или другую игру по выбору.
- Самостоятельно выполнять комплекс ЛФК и оздоровительные упражнения по выбору детей.

#### Личностные результаты:

1. Развитие элементарных пространственных понятий.
2. Знание частей тела человека.
3. Знание элементарных видов движений.

4. Умение выполнять исходные положения.
5. Умение бросать, перекладывать, перекатывать.
6. Умение управлять дыханием.

В соответствии с требованиями ФГОС к адаптированной основной образовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) результативность обучения может оцениваться только строго индивидуально с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей каждого обучающегося. В связи с этим, требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

#### **Обучающийся научиться:**

- продолжать формировать способность целенаправленно выполнять действия по инструкции педагога;
- совершенствовать способность согласовывать свои действия и движения;
- продолжить формировать умения выполнять действия по образцу и по подражанию;
- продолжать учить ориентироваться в элементарных пространственных понятиях;
- самостоятельно проводить разминку; следить за правильной осанкой; не задерживать дыхание во время выполнения упражнений;
- формировать умение показывать части тела человека;
- закреплять умение выполнять исходные положения;
- закреплять умение бросать, перекладывать, перекатывать.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме по объяснению учителя;
- согласовывать движения рук и ног при лазании по гимнастической стенке;
- выполнять упражнения с предметами.

### **5.Содержание коррекционного курса**

#### **Раздел 1. Диагностическое обследование**

В начале учебного года проводится диагностическое обследование учащихся по медицинским картам, с целью отбора учащихся и формирования групп для занятий. С учащимися, проводится тестирование на оценку функционального состояния опорно-двигательного аппарата и показателей физического развития.

#### **Раздел 2. Основы знаний**

Данный раздел содержит теоретические сведения, необходимые для занятий.

#### **Раздел 3. Основные исходные положения тела и движения при выполнении физических упражнений**

Данный раздел изучает основные исходные положения тела при выполнении физических упражнений.

#### **Раздел 4. Формирование и закрепление навыка правильной осанки**

Данный раздел изучает упражнения прикладного, общеразвивающего характера, дыхательные упражнения, упражнения, направленные на развитие координационных способностей. В данном разделе преобладают корригирующие упражнения и подвижные игры, направленные на формирование и закрепление навыка правильной осанки. Упражнения объединены в Комплекс № 1.

## **Раздел 5. Коррекция дыхания**

Данный раздел изучает упражнения прикладного, общеразвивающего характера, дыхательные упражнения, упражнения, направленные на развитие координационных способностей. В данном разделе преобладают корригирующие упражнения и подвижные игры, направленные на изменение типа дыхания, восстановление и коррекцию дыхания, и профилактику простудных заболеваний. Упражнения объединены в Комплекс № 2.

## **Раздел 6. Профилактика плоскостопия**

Данный раздел изучает упражнения прикладного, общеразвивающего характера, дыхательные упражнения, упражнения, направленные на развитие координационных способностей. В данном разделе преобладают корригирующие упражнения и подвижные игры, направленные на формирование сводов стопы, их опороспособности, укрепления мышц стопы и профилактику нарушений осанки. Упражнения объединены в Комплекс № 3.

В каждый комплекс включены так же упражнения, направленные на развитие способности к самопроизвольному расслаблению, гимнастика (пальчиковая, суставная, зрительная, дыхательная, слуховая, мимическая), кинезиологические упражнения по выбору учителя, массаж по выбору учителя.

## **Раздел 7. Подвижные игры оздоровительного и развивающего характера**

В процессе обучения на уроках предусмотрены многократные упражнения на повторение умственных и практических действий заданного содержания. Обучение носит сугубо практическую направленность и не требует от учащихся соблюдения чётких правил.



## 6. Тематическое планирование

Тема урока	Вид учебной деятельности
Тестирование	<p>Оценить состояние опорно-двигательного аппарата у каждого ученика на начало учебного года</p> <p>Социально-эмоциональное участие доступным способом в процессе общения и совместной деятельности;</p> <p>Владение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся социуме;</p> <p>Оценка своих поступков по принципу «хорошо»/«плохо», личная ответственность за свои поступки на основе представлений о базовых нравственных нормах, общепринятых правилах;</p> <p>Владение правилами поведения в учебной ситуации</p> <p>Научится слушать учителя, соблюдать правила поведения.</p> <p>Ориентироваться в пространстве зала</p> <p>Правильно выполнять упражнения по примеру учителя .</p> <p>Ориентация в схеме тела.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками при выполнении упражнений.</p> <p>Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками.</p> <p>Уметь различать цвета.</p> <p>Уметь сохранять правильную осанку.</p> <p>Бережно относиться к инвентарю и оборудованию.</p> <p>Выполнять инструкции учителя</p> <p>Умение регулировать своё поведение.</p> <p>Уметь двигаться по заданному направлению (вперед, назад, в сторону).</p> <p>Сформировать навык правильного дыхания</p> <p>Выполнять упражнения по показу и подражанию</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками при выполнении упражнений</p> <p>Сохранять правильную позу при выполнении упражнений</p> <p>Ориентация в схеме тела, представление о собственном теле.</p> <p>Обращаться за помощью и принимать помощь</p> <p>Уметь совершать мелкие точные координационные движения кистью, пальцами.</p> <p>Бережно относиться к инвентарю и</p>
Основы знаний.	
ТБ на занятиях.	
Построения, перестроения	
Движение руками в различных исходных положениях	
Профилактика и коррекция навыка правильной ходьбы	
ОРУ с массажными мячами.	
Эстафеты с ходьбой	
Захват предметов	
Захват предметов	
ОРУ с ленточками.	
Упражнения для мышц брюшного пресса.	
Метание мешочков в горизонтальную цель	
Формирование навыка правильной осанки.	
Коррекция нарушений осанки, профилактика возможных нарушений осанки	
ОРУ для укрепления мышц спины	
Метание мешочков в горизонтальную цель	
Метание мешочков в горизонтальную цель	
Профилактика и развитие внимания	
Упражнения в равновесии	
Дыхательные упражнения по подражанию	
Упражнения в равновесии	
Перекачивание мячей	
Перекачивание мячей	
Броски и ловля большого мяча	
Броски и ловля большого мяча	
Прыжки на двух ногах	
Подражательные упражнения (движения животных)	
ОРУ с маленькими мячами.	
Коррекция мелкой моторики рук	
Коррекция мелкой моторики рук	
Профилактика и коррекция плоскостопия	
Коррекция деформации стопы, профилактика плоскостопия	
Пролезание и подлезание под препятствием	
Пролезание и подлезание под препятствием	
Коррекция мелкой моторики рук	
Переноска предметов	
ОРУ со скакалкой	
ОРУ с флажками	
Упражнения с обручем	
Упражнения с обручем	
Профилактика и коррекция плоскостопия	

ОРУ с фитболами	оборудованию
ОРУ с фитболами	
Формирование навыка правильной осанки	Социально-эмоциональное участие доступным способом в процессе общения и совместной деятельности;
Прыжки	
Прыжки	Владение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся социуме;
Передача предметов	
Броски и ловля мяча на разную высоту	Оценка своих поступков по принципу «хорошо»/«плохо», личная ответственность за свои поступки на основе представлений о базовых нравственных нормах,
Броски и ловля мяча на разную высоту	
Самомассаж рук, головы, ног, живота	общепринятых правилах;
Самомассаж рук, головы, ног, живота	
Упражнения для мышц ног	Владение правилами поведения в учебной ситуации
Упражнения для мышц ног	
Упражнения у гимнастической стенки	Уметь совершать мелкие точные координационные движения кистью, пальцами.
Упражнения у гимнастической стенки	
Броски и ловля мяча в парах	Ориентация в схеме тела, представление о собственном теле.
Броски и ловля мяча в парах	
Подражательные упражнения (движения животных)	Обращаться за помощью и принимать помощь
Упражнения в равновесии	
Упражнения в равновесии	Уметь совершать мелкие точные координационные движения кистью, пальцами.
Метание малого мяча в вертикальную цель	
Метание малого мяча в вертикальную цель	Бережно относится к инвентарю и оборудованию
Упражнения с кеглями. Лазания по г/стенке	
Упражнения с кеглями. Лазания по г/стенке	Бережно относится к инвентарю и оборудованию
ОРУ с теннисными мячами	
Профилактика и коррекция плоскостопия	Социально-эмоциональное участие доступным способом в процессе общения и совместной деятельности;
Коррекция мелкой моторики рук	
Коррекция мелкой моторики рук	Владение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся социуме;
Тестирование	Оценить состояние опорно-двигательного аппарата у каждого ученика на конец учебного года Оценка своих поступков по принципу «хорошо»/«плохо»,

## **7. Материально- техническое обеспечение образовательной деятельности**

### **Учебно-практическое оборудование для спортзала**

#### **Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения:**

- Скамейка гимнастическая жесткая
- Доска наклонная гимнастическая мягкая
- Маты гимнастические
- Обруч гимнастический (алюминиевый)
- Скакалка гимнастическая(1,8-2 метра)
- Гантели наборные (0,5 кг;1 кг;1,5 кг)
- Коврик гимнастический
- Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)
- Палка гимнастическая
- Навесные турники
- Эстафетная палочка
- Секундомер
- Мячи волейбольные
- Мячи баскетбольные
- Мячи теннисные (большие)
- Ворота
- Мячи футбольные
- Аптечка медицинская

