

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
коррекционного курса  
«Двигательное развитие»  
для 5 – 9 классов (2 вариант)

Составитель:  
учитель физической культуры  
Шипулин Н.А.

## 1. Пояснительная записка

### При разработке программы были использованы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599;
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- «Программой образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» под редакцией Л. Б. Баряевой и Н. Н. Яковлевой (СПб, 2011);
- Программно-методическим материалом «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта» под редакцией профессора И.М. Бгажноковой (Москва, 2007).

У большинства детей с **тяжёлыми и множественными нарушениями развития (ТМНР)** имеются грубые 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.

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.

### Планируемые результаты освоения предмета

- Овладение начальными навыками адаптации в классе.
- Развитие мотивов учебной деятельности.
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

### 2.1 Базовые учебные действия

Программа формирования базовых учебных действий у обучающихся направлена на развитие способности у детей овладеть содержанием адаптированной основной образовательной программы общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант II).

#### 1. Наглядно - практические.

#### 2. Формирование учебного поведения:

- умение выполнять инструкции педагога;
- использование по назначению учебных материалов с помощью взрослого;
- умение выполнять действия по образцу и по подражанию.

#### 3. Формирование умения выполнять задание:

- в течение определенного периода времени,
- от начала до конца,
- с заданными качественными параметрами.

#### 4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

- Умение следовать инструкции педагога.

### 2.2 Предметные результаты

Результаты освоения коррекционного курса двигательное развитие могут включать следующие умения:

- Развитие элементарных пространственных понятий.

- Знание частей тела человека.
- Знание элементарных видов движений.
- Умение выполнять исходные положения.
- Умение бросать, перекладывать, перекачивать.
- Умение управлять дыханием.

### 2.3 Оценка достижений обучающихся

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

### 2. Содержание учебного предмета

Количество часов, отведенных на реализацию курса «Двигательное развитие» определено ФГОС образования для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) и приведено в следующей таблице:

Класс \ Кол-во часов	5	6	7	8	9
В неделю	2	2	2	2	2
За год	68	68	68	68	68
всего	340				

### Содержание

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 на расслабление;
- 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.

**Тематическое планирование разработано на каждый класс индивидуально и представлено в рабочей программе конкретного класса на каждый год обучения.**

**Тематическое планирование**  
**6 класс**

№	Тема урока	Кол-во часов
<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b> <b>11ч.</b>		
1	Правильное исходное положение.	2
2	Ходьба с высоким подниманием колен.	3
3	Ходьба отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.	3
4	Перестроение в круг из шеренги, цепочки.	3
<b>Корректирующие упражнения</b> <b>11ч.</b>		
1	Выполнение движений головой: наклоны вправо, влево, вперед в положении лежа на спине/животе	1
2	Выполнение движений головой: наклоны вправо, влево, вперед стоя или сидя)	1
3	Выполнение движений головой: повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/животе	1
4	Выполнение движений плечами.	1
5	Наклоны, выпрямление и повороты головы	1
6	Сгибание и разгибание ноги в подъеме, вставание на полупальцы	1
	отведение стопы наружу и приведение ее внутрь.	1
	круговые движения стопой.	1
	выставление ноги на носок вперед и в стороны.	1
7	Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх.	1
8	Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д.	1
9	Правильное дыхание в различных и.п. сидя, стоя, лежа.	1
10	Глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов;	1
11	Дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы.	1
<b>Подвижные игры</b> <b>12ч.</b>		
1	Опора на предплечья, на кисти рук.	1
2	Опора на предплечья, на кисти рук.	1
3	Бросание мяча двумя руками от груди	3
4	Бросание мяча двумя руками от уровня колен	2
5	Бросание мяча двумя руками из-за головы	2

6	Бросание мяча одной рукой от груди,	2
7	Бросание мяча одной рукой от уровня колен	1
8	Бросание мяча одной рукой из-за головы	1
9	Отбивание мяча от пола двумя руками	1
10	Отбивание мяча от пола одной рукой	2
11	Ловля мяча на уровне груди	2
12	Ловля мяча на уровне колен, над головой	2

## 8 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
<b>Упражнения на ориентировку в пространстве 10ч.</b>		
1	Ориентировка в направлении движений вперед, назад	3
2	Ориентировка в направлении движений направо, налево, в круг, из круга	3
3	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы	4
<b>Корректирующие упражнения 11ч.</b>		
1	Выполнение движений головой: повороты стоя или сидя	1
2	«круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).	1
3	Круговые движения плечами («паровозики»).	1
4	Движения рук в разных направлениях без предметов	1
5	Упражнения на выработку осанки.	1
6	Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; проводить движение руки головой, взглядом.	2
7	Правильное дыхание в различных и.п. сидя, стоя, лежа.	2
8	Глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов;	2
9	Дыхание по подражанию ("понюхать цветок").	2
	дыхание во время ходьбы.	2
<b>Подвижные игры 12ч.</b>		
1	Изменение направления и формы ходьбы, бега, подскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным)	3
2	Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскаков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (спортивным; легкое)	3
3	Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскаков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.).	4
4	Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на	4

	конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека)	
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

## 9 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
<b>Упражнения на ориентировку в пространстве 10ч.</b>		
	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы	2
	Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения	3
	Построение в шеренгу. Ходьба между различными ориентирами	3
	Легкий бег по кругу.	2
<b>Корректирующие упражнения 12ч.</b>		
1	Выполнение движений руками: вперед, назад, «круговые».	1
	Выполнение движений руками вверх, в стороны.	2
2	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	2
3	Движения рук в разных направлениях с предметами	2
4	Комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).	2
5	Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков	2
6	Упражнения для формирования правильной осанки.	2
	Ритмические упражнения.	2
<b>Подвижные игры 12ч.</b>		
1	Удары по мячу ногой с места .	3
2	Удары по мячу ногой с нескольких шагов.	3
	Удар по мячу внутренней частью стопы.	2
	Удар по мячу внешней частью стопы.	2
	Удар по катящемуся мячу	2
3	Удары по мячу ногой с разбега).	2
5	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо)	3
6	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, регистрами (высокий, низкий).	3
	Удары по мячу ногой с разбега).	2
	Удар по катящемуся мячу	2
	Упражнения для формирования правильной осанки.	2

Ритмические упражнения.	2
-------------------------	---

### **3. Учебно-методическое обеспечение**

#### **4.1 Учебники**

1. 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.
2. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Спб ЦДК. 2011.
3. Программы для 1-4 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида под редакцией И.М. Бгажноковой, Издательство М., «Владос», 2011.
4. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002.

#### **4.2 Методическая литература**

1.Физическая культура. Учебно- методическое пособие для учителей физической культуры Республика Карелия.