

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №3 имени С.В.Дубинского  
станции Березанской  
муниципального образования Выселковский район**

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
30.08.2022 года протокол № 1  
Директор \_\_\_\_\_ А.А. Андреев

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

## **КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА**

«Двигательное развитие» АООП НОО для детей с умственной отсталостью  
(Вариант 2) Надомное обучение.

Класс: 1 дополнительный

Количество часов 66

Учитель Карелина Светлана Аркадьевна

Разработана и реализуется в соответствии  
с ФГОС образования для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями), вариант 2

## **Планируемые результаты освоения программы**

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.

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимися АООП по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов.

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП также заносятся в СИПР и с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

### ***Ожидаемые личностные результаты:***

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- освоение доступных социальных ролей, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- слушание и понимание инструкции педагога;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Личностные результаты оцениваются в общей системе экспертной оценки, используемой в образовательной организации.

### ***Возможные результаты освоения коррекционного курса «Двигательное развитие»:***

- 1) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:
  - освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);
  - освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений;

- совершенствование физических качеств: ловкости, силы.
- 2) соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:
- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое;
  - повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.
- 3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры, туризм.
- интерес к физической подготовке;
  - умение кататься на санках, играть в подвижные игры и др.

Возможные результаты освоения коррекционного курса:

***К концу обучения:***

*Обучающиеся должны знать:*

Параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»).

Значение лечебной гимнастики для здоровья ребенка, правильного дыхания; правила техники безопасности, личной гигиены на уроке, правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.

*Обучающиеся должны уметь:*

Проверять осанку у стены; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений, ходить с предметом на голове, выполняя различные задания; отжиматься от скамейки, от пола (на коленях); выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении лежа, перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске; медленно бегать, расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.; играть в игры целенаправленного («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Тише едешь – дальше будешь») и общего характера («Совушка», «Попади мячом в булаву», «Пятнашки с мячом», «Бездомный заяц»); ходить в различных И.П., бегать в медленном темпе, выполнять упражнения с гантелями, с обручами, без предметов. соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на уроке.

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.

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

Контроль предметных **результатов** предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения предмета обучающимся и не подразумевает его сравнение с другими детьми.

Освоение коррекционного курса «Двигательное развитие» направлено на формирование следующих **базовых учебных действий**.

#### *Личностные учебные действия*

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении, созданию специальных условий для пребывания в школе, своих нуждах и правах в организации обучения;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- овладение навыками коммуникации;
- дифференциация и осмысление картины мира и ее временно-пространственной организации;
- осмысление своего социального окружения и освоению соответствующих возрасту системы ценностей и социальных ролей.

#### *Коммуникативные учебные действия*

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик - класс, учитель-класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с учителем;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- обращаться за помощью и принимать помощь.

#### *Регулятивные учебные действия*

- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- работать с учебными принадлежностями и организовывать рабочее место под руководством учителя;
- выполнять задания в соответствии с определенными характеристиками:
  - выполнение задания полностью (от начала до конца);
  - выполнение задания с заданными качественными параметрами;
  - переход от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами.

#### *Познавательные учебные действия*

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов с помощью учителя;
- ориентироваться на листе бумаги, у доски под руководством учителя;
- уметь слушать и отвечать на простые вопросы учителя;
- называть, характеризовать предметы по их основным свойствам (цвету, форме, размеру, материалу);
- группировать предметы на основе существенных признаков (одного-двух) с помощью учителя;
- уметь соблюдать технологические процессы в хозяйственно-бытовой деятельности;
- использовать знако-символические средства с помощью учителя;
- уметь соблюдать правила техники безопасности.

Диагностика БУДов проводится в соответствии с «Программой формирования базовых учебных действий», реализуемой в образовательной организации.

#### Мониторинг БУД

В процессе обучения осуществляется мониторинг всех групп БУД, который отражает индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы. Для оценки сформированности каждого действия используется система реально присутствующего опыта деятельности и его уровня:

- деятельность осуществляется на уровне совместных действий с педагогом;
- деятельность осуществляется по подражанию;
- деятельность осуществляется по образцу;
- деятельность осуществляется по последовательной инструкции;
- деятельность осуществляется с привлечением внимания ребенка взрослым к предмету деятельности;
- самостоятельная деятельность;
- умение исправить допущенные ошибки.

Для оценки степени дифференцированности отдельных действий и операций внутри целостной деятельности используются условные обозначения:

- действие (операция) сформировано – «ДА»;
- действие осуществляется при сотрудничестве взрослого – «ПОМОЩЬ»;
- действие выполняется частично, даже с помощью взрослого – «ЧАСТИЧНО»;
- действие (операция) пока недоступно для выполнения – «НЕТ».

Выявление уровня сформированности и доступности тех или иных видов деятельности, позволяет судить об уровне развития психических процессов, их обеспечивающих, т.е. критерии доступности и сформированности тех или

иных видов деятельности позволяют оценить зону актуального развития ребенка и выбрать содержание индивидуальной программы обучения.

### **Содержание учебного предмета**

Рабочая программа коррекционного курса «Двигательное развитие» обеспечивает удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), необходимую коррекцию недостатков в психическом и/или физическом развитии.

Программа реализуется в части, формируемой участниками образовательных отношений, годового учебного плана АООП (вариант 2) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и направлена на формирование полноценного восприятия окружающей действительности.

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.

Целенаправленное развитие движений на специально организованных занятиях 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.

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 отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

- пятый этап – закрепление используются игровой метод, целостный и т.д.

Количество этапов освоения движения может быть увеличено до семи (Л.Н. Ростомашвили, 2015). Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться. Но, как правило, на первом уроке при освоении каждого из разделов происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, содержание каждого урока повторяется дважды. Два последних урока раздела (как правило, это два последних урока четверти) отведены на закрепление основного содержания раздела в игровой форме. Кроме того, занятия по этому разделу могут проводиться не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

**В первом разделе «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.

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

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2, коррекционный курс представлен в части, формируемой участниками образовательного процесса рассчитана на 68 часов в год, т.е. 2 часа в неделю (34 учебных недели).

## Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

| №         | Тема  | Кол-во часов | Сроки проведения | Основные виды учебной деятельности  |
|-----------|---|--------------|------------------|---|
| 1 2       | Построение в колонну по одному с помощью учителя  | 2            |                  | <p>Знать какие части тела соприкасаются со стеной при правильной осанке. Выполнять правильное положение осанки у гимнастической стенки. Выполнять правильно имитационные упражнения.</p> <p>Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев. Выполнять простейшие упражнения в вытяжении.</p> <p>Знать названия и правила изучаемых игр. Уметь играть, соблюдая правила.</p> |
| 3 4       | Выполнение движений по командам с учителем «Встать!», «Пошли!», «Остановились!»   | 2            |                  |   |
| 5         | Ходьба группой (без построения в колонну)   | 1            |                  |   |
| 6         | Разучивание основных положений рук, ног, туловища, головы   | 1            |                  |   |
| 7         | Упражнения у гимнастической стенки (движения головы, рук, ног, приседания, скольжение спиной по стенке), смешанные висы | 1            |                  |   |
| 8         | Знакомство с движениями, имитирующими ходьбу и бег животных   | 1            |                  |   |
| 9,10, 11  | Упражнения для укрепления мышц живота и спины из различных и.п.   | 3            |                  |   |
| 12,13, 14 | Упражнения для укрепления мышц бёдер, ног и рук   | 3            |                  |   |
| 15,16     | Упражнения с предметами и без них   | 2            |                  |   |
| 17        | Игра: «Дунем раз...»  | 1            |                  | <p>Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев.</p> <p>Выполнять простейшие дыхательные упражнения без сочетания с физическими упражнениями.</p> <p>Совершать мелкие точные координационные движения кистью, пальцами.</p>   |
| 18,19     | Упражнение для правильного дыхания с использованием звуковой гимнастики   | 2            |                  |   |
| 20,21 22  | Разучивание игр на совершенствование сенсорного развития  | 3            |                  |   |
|           |   |              |                  |   |

|           |   |   |   |  |
|-----------|---|---|---|--|
| 23,24     | Знакомство с ходьбой по гимнастической скамейке с различными положениями рук (в стороны, за голову, на пояс, вверх, вперёд, к плечам) | 2 |   | <p>Знать какие части тела соприкасаются со стеной при правильной осанке.</p> <p>Выполнять правильное положение осанки у гимнастической стенки.</p> <p>Выполнять правильно имитационные упражнения.</p> <p>Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев.</p> <p>Выполнять простейшие упражнения в вытяжении.</p> <p>Знать названия и правила изучаемых игр. Уметь играть, соблюдая правила.</p> |
| 25,<br>26 | Упражнения с предметами на голове (мешочек с песком, кубик и т.д.) стоя у стены, в движении, под музыку                               | 2 |   |  |
| 27,<br>28 | Обучение специальным упражнениям в вытяжении и самовытяжении  | 2 |   |  |
| 29,30     | Подвижные игры на сохранение правильной осанки: «Море волнуется», «Совушка - Сова»  | 2 |   |  |
| 31<br>32  | Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи фитболов, больших мячей                           | 2 | б | <p>Принимать правильно положение головы, туловища, ног в различных и.п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе.</p> <p>Следить за правильным дыханием, вдох – через нос, выдох – через рот.</p> <p>Уметь выполнять упражнения для укрепления мышц глаза</p>  |
| 33        | Комплекс упражнений с малым мячом для профилактики миопии   | 1 |   |  |
| 34<br>35  | Ходьба по различным предметам, передвижение боком   | 2 |   | <p>Выполнять ходьбу боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке;</p> <p>Уметь свободно ориентироваться в частях тела. Выполнять повороты на месте (направо, налево).</p>   |
| 36        | Игры: «Летающие носочки», «Зоопарк», «Собери шишки».  | 1 |   |  |
| 37        | Впереди, сзади, рядом.  | 1 |   |  |
| 38<br>39  | Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника.  | 2 |   | <p>Принимать правильно положение головы, туловища, ног в различных и.п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе.</p> <p>Следить за правильным дыханием, вдох – через нос, выдох – через рот. Уметь выполнять упражнения для укрепления мышц глаза</p>   |
| 40<br>41  | Упражнения на ребристых досках, гимнастических палках, ортопедических ковриках.   | 2 |   |  |

|       |   |   |  |  |
|-------|---|---|--|--|
| 42 43 | Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за преподавателем) | 2 |  | Знать какие части тела соприкасаются со стеной при правильной осанке. Выполнять правильное положение осанки у гимнастической стенки. Выполнять правильно имитационные упражнения. Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев. Выполнять простейшие упражнения в вытяжении. Знать названия и правила изучаемых игр.                                 |
| 44 45 | Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за направляющим)   | 2 |  |  |
| 46 47 | Упражнение «Змея», «Ящерица», «Кошка»                           | 2 |  |  |
| 48    | Ходьба по залу.   | 1 |  | Выполнять ходьбу боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке.  |
| 49    | Ходьбой по залу и линиям.                                       | 1 |  |  |
| 50    | Ходьба по кругу с чередованием на пятках и носках.              | 1 |  |  |
| 51    | Ходьбой по залу по «следам» с обходом кеглей и т.д.             | 1 |  |  |
| 52    | Ходьба приставным шагом.  | 1 |  |  |
| 53    | Ходьба с подниманием бедра.                                     | 1 |  |  |
| 54,55 | Ходьба на носках с закрытыми глазами.                           | 2 |  | Уметь свободно ориентироваться в частях тела. Выполнять повороты на месте (направо, налево).   |
| 56    | Упражнение «Аист»   | 1 |  |  |
| 57    | Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за преподавателем) | 1 |  |  |
| 58 59 | Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за направляющим)   | 2 |  | Знать какие части тела соприкасаются со стеной при правильной осанке. Выполнять правильное положение осанки у гимнастической стенки. Выполнять правильно имитационные упражнения. Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев. Выполнять простейшие упражнения в вытяжении. Знать названия и правила изучаемых игр. Уметь играть, соблюдая правила. |
| 60    | Упражнение «Птичка», «Веточка»                                  | 1 |  |  |
| 61,62 | Упражнения с мячами – ёжиками.                                  | 2 |  |  |
| 63,64 | Упражнения с малыми мячами                                      | 2 |  | Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев; Выполнять простейшие дыхательные упражнения без сочетания с физическими упражнениями. Совершать мелкие точные координационные движения кистью,   |

|       |                                     |   |  |           |
|-------|-------------------------------------|---|--|-----------|
|       |                                     |   |  | пальцами. |
| 65,66 | Упражнения с гимнастической палкой. | 2 |  |           |

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО

от \_\_\_\_\_ 2022г. № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Белоус Т.И.  
подпись руководителя МО) расшифровкаподписи

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Ост Г.С.  
подпись расшифровка подписи





