

Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми  
«Специальная (коррекционная) школа № 40» г. Сыктывкара

Рассмотрено:  
Методическим объединением  
Протокол № 1  
от «29» августа 2024 г.

Рекомендовано:  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ.  
Директор ГОУ РК «С(К)Ш  
№ 40» г. Сыктывкара

Адаптированная рабочая программа  
коррекционного курса  
«Двигательное развитие»

Нормативный срок реализации	4 года
Классы	1 дополнительный, 1 - 4 классы
Уровень образования	Начальное общее образование
Составитель программы	Безносикова Александра Сергеевна – учитель физической культуры ГОУ РК «С(К)Ш № 40» г. Сыктывкара
Составлена на основе	Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) государственного общеобразовательного учреждения Республики Коми «Специальная (коррекционная) школа № 40» г. Сыктывкара.

г. Сыктывкар  
2024г.

## **I. Пояснительная записка**

Программа коррекционного курса «Двигательное развитие» составлена в соответствии с ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями, тяжелыми и множественными нарушениями развития. Программа разработана на основе следующих документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273;
- Федерального государственного образовательного стандарта общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) государственного общеобразовательного учреждения Республики Коми «Специальная (коррекционная) школа № 40» г. Сыктывкара.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. У большинства обучающихся 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.

## **II. Общая характеристика коррекционного курса**

Курс «Двигательного развития» направлен на решение следующих задач:

- 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.

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

Развитие двигательных умений у обучающихся с ТМНР 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.

Программный материал распределен по классам. Контингент обучающихся отличается неоднородностью, в одном классе обучаются дети разного уровня обученности, в связи с этим мы условно по результатам обследования делим детей на подгруппы – высокий, средний и низкий уровни физического развития. Данная программа коррекционных занятий учитывает уровень физического развития каждого обучающегося – в зависимости от уровня физического развития варьируется наполняемость занятия, способы выполнения упражнений.

При отборе программного материала педагогу необходимо учитывать физические возможности каждого ребенка и востребованность формируемых учебных действий в его самостоятельной повседневной жизни. Педагогу дается право изменять последовательность изучения материала, усложнять или упрощать его, перераспределять по классам, разрабатывать индивидуальные программы обучения, определять время изучения материала в рамках часов учебного плана.

### **III. Описание места коррекционного курса**

Коррекционный курс «Двигательное развитие» входит в формируемую часть внеурочной деятельности годового учебного плана. Структура занятий предусматривает обязательное сочетание различных видов деятельности учащихся и комплексное воздействие на разные органы чувств. Коррекционная работа может проводиться как в групповой форме, так и индивидуально. Продолжительность индивидуальных занятий 15 - 20 минут, групповых занятий 30 - 40.

Количество часов, предусмотренных учебным планом

1 дополнительный класс, 1 класс – 33 часов в учебном году (1 час в неделю);

2 - 4 класс – 34 часов в учебном году (1 час в неделю).

### **IV. Результаты освоения коррекционного курса**

#### **1 дополнительный класс, 1-4 класс**

##### **Личностные:**

- Основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением;
- Формирование минимального интереса к обучению;
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.;

- Минимальный опыт конструктивного взаимодействия со взрослыми и сверстниками;
- Уметь обращаться за помощью.

**Предметные:**

<b>Минимальные</b>	<b>Достаточные</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);</li> <li>- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;</li> <li>- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег);</li> <li>- умение выполнять простые действия по образцу и по подражанию с помощью учителя;</li> <li>- умение выполнять простые действия по образцу и по подражанию;</li> <li>- самостоятельность в выполнении заданий, поручений;</li> <li>- участие в эстафетах под руководством учителя.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний о положительном влиянии физических упражнений на организм;</li> <li>- формирование представлений о последовательности действий при осуществлении личной гигиены и закрепление этих представлений на практике;</li> <li>- использование по назначению спортивного инвентаря и оборудования;</li> <li>- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием и под руководством учителя: бег, ходьба и др.;</li> <li>- формирование умения переходить от одного задания (операции, действия) к другому;</li> <li>- демонстрация ориентации в пространственном расположении частей тела на себе (другом человеке): верх (вверху), низ (внизу), перед (спереди), зад (сзади);</li> </ul>

## **V. Содержание коррекционного курса**

В содержание учебного предмета входят следующие разделы:

- «Основы знаний» - дать знания о личной гигиене, правильной осанке, дать понятие «направляющий»;
- «Коррекционные упражнения» - коррекция и профилактика: плоскостопия, нарушений осанки, сколиозов;
- «Развитие мелкой моторики» - развивающие упражнения, работа с дидактическими пособиями для развития мелкой моторики;
- «Ориентировка в пространстве» - шаги, построения, перестроения;
- «Самомассаж» - обучение навыкам самомассажа.

<b>№</b>	<b>Наименование разделов, тем программы</b>
<b>1</b>	<b>Основы знаний по двигательному развитию</b>

1.1.	Техника безопасности на занятиях ДР
1.2.	Основы знаний о личной гигиене
1.3.	Основы знаний: понятие «направляющий»
1.4.	Представления о правильной осанке
<b>2</b>	<b>Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.</b>
2.1.	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).
2.2.	Гимнастические построения и перестроения
2.3.	Повороты по ориентирам.
2.4.	Шаги вперед, назад, в сторону.
<b>3</b>	<b>Упражнения для коррекции нарушений осанки</b>
3.1.	Упражнения на гимнастической стенке
3.2.	Упражнения сидя и лежа на полу.
3.3.	Упражнения стоя и стоя на четвереньках
3.4.	Упражнения на мягких модулях
3.5.	Упражнения с гимнастической палкой
<b>4</b>	<b>Упражнения для коррекции плоскостопия.</b>
4.1.	Катание ступнями массажных мячей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?»
4.2.	Ходьба на носках, на пятках.
4.3.	Упражнения для профилактики плоскостопия.
<b>5</b>	<b>Упражнения для мелкой моторики</b>
5.1.	Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигуры из пальцев».
5.2.	Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч».
5.3.	Подбрасывание мяча на разную высоту. Метание мяча в цель.
5.4.	Самомассаж рук, головы, ног, живота.
5.5.	Работа с дидактическим пособием «Коврик» (по форме, по цвету)
5.6.	Упражнения с массажными мячами. Игра «передай мяч».
5.7.	Упражнения для пальчиков. Игра «Сложи картинку»

5.8.	Упражнения для развития мышц рук и пальцев.
<b>6</b>	<b>Обще развивающие упражнения (ОРУ)</b>
6.1.	ОРУ для всех групп мышц
6.2.	Дыхательные упражнения
<b>7</b>	<b>Обследование</b>
7.1.	Обследование на начало учебного года
7.2	Обследование на 1 полугодие
7.3.	Итоговое обследование за год

## VI. Тематический план

### 1 дополнительный – 33 часа

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Виды практической деятельности.
I четверть (8 часов)			
1	Обследование физического развития обучающихся	1	Оценить состояние опорно-двигательного аппарата у каждого ученика
2	Техника безопасности на занятиях	1	Знакомить с правилами безопасности на занятиях по двигательному развитию
3	Основы знаний о личной гигиене	1	Познакомить обучающихся с правилами личной гигиены
4	Построение в обозначенном месте	1	Развитие пространственно-временной ориентировки, игра «Найди свое место»
5	Построение в круг держась за руки	1	Развитие пространственно-временной ориентировки
6	Построение в колонну держась за плечи	1	Развитие пространственно-временной ориентировки
7	Движение в заданном направлении стайкой за учителем	1	Развитие пространственно-временной ориентировки
8	Движение в заданном направлении в колонне	1	Развитие пространственно-временной ориентировки
II четверть (8 часов)			

9	Шаги вперед, назад, в сторону.	1	Развитие пространственно-временной ориентировки
10	Упражнения на гимнастической стенке	1	Развитие пространственно-временной ориентировки
11	Повороты по ориентирам.	1	Развитие пространственно-временной ориентировки
12	Упражнения сидя и лежа на полу (упражнения для укрепления мышц кора).	1	Коррекция осанки
13	Упражнения сидя и лежа на полу (упражнения на растяжку и расслабление мышц кора).	1	Коррекция осанки
14	Упражнения стоя и стоя на четвереньках (упражнения для укрепления мышц кора).	1	Коррекция осанки
15	Упражнения стоя и стоя на четвереньках упражнения на растяжку и расслабление мышц кора).	1	Коррекция осанки
16	Упражнения на мягких модулях	1	Коррекция осанки
III четверть (9 часов)			
17	Упражнения на мягких модулях	1	Оценить состояние опорно-двигательного аппарата у каждого ученика
18	Упражнения с гимнастической палкой (ОРУ)	1	Коррекция осанки
19	Упражнения с гимнастической палкой (упражнение на развитие ловкости и координации)	1	Развитие ловкости и координации Игра «Не урони палку»
20	Самомассаж с использованием массажных мячей	1	Развитие общей моторики, снятие мышечного напряжения
21	Катание ступнями массажных мячей (стоя).	1	Коррекция плоскостопия Игра «Кто быстрее снимет обувь?»
22	Ходьба на носках, на пятках (по кругу).	1	Коррекция плоскостопия
23	Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы	1	Коррекция плоскостопия
24	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Коррекция плоскостопия
25	Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак.	1	Развитие мелкой моторики Игра «Фигуры из пальцев».
IV четверть (8 часов)			
26	Переключивание мяча из руки в руку, катание мяча.	1	Развитие мелкой моторики. Игра «Прокати мяч».
27	Подбрасывание мяча на разную высоту. Метание мяча в цель.	1	Развитие мелкой моторики
28	Самомассаж рук, головы, ног, живота.	1	Развитие мелкой моторики
29	Упражнения для развития мышц	1	Развитие мелкой моторики

	рук и пальцев.		
30	ОРУ для всех групп мышц	1	Развитие общей моторики
31	Работа с дидактическим пособием «коврик».	1	Развитие мелкой моторики
32	Дыхательные упражнения	1	Развитие навыка саморегуляции
33	Обследование физического развития обучающихся	1	Оценить состояние опорно-двигательного аппарата у каждого ученика

### 1 класс – 33 часа

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Виды практической деятельности.
I четверть (8 часов)			
1	Техника безопасности на занятиях	1	Знакомить с правилами безопасности на занятиях по двигательному развитию
2	Основы знаний о личной гигиене	1	Познакомить обучающихся с правилами личной гигиены
3	Построение в обозначенном месте (шеренга)	1	Развитие пространственно-временной ориентировки
4	Построение в обозначенном месте (колонна, круг)	1	Развитие пространственно-временной ориентировки
5	Гимнастические построения и перестроения (перестроение из шеренги в круг)	1	Развитие пространственно-временной ориентировки
6	Гимнастические построения и перестроения (перестроение из круга в шеренгу)	1	Развитие пространственно-временной ориентировки
7	Гимнастические построения и перестроения (перестроение из одной шеренги в две)	1	Развитие пространственно-временной ориентировки
8	Повороты по ориентирам.	1	Развитие пространственно-временной ориентировки
II четверть (8 часов)			
9	Шаги вперед, назад, в сторону.	1	Развитие пространственно-временной ориентировки
10	Упражнения на гимнастической стенке	1	Развитие пространственно-временной ориентировки
11	Повороты по ориентирам.	1	Развитие пространственно-временной ориентировки
12	Упражнения сидя и лежа на полу (упражнения для укрепления	1	Коррекция осанки

	мышц кора).		
13	Упражнения сидя и лежа на полу (упражнения на растяжку и расслабление мышц кора).	1	Коррекция осанки
14	Упражнения стоя и стоя на четвереньках (упражнения для укрепления мышц кора).	1	Коррекция осанки
15	Упражнения стоя и стоя на четвереньках упражнения на растяжку и расслабление мышц кора).	1	Коррекция осанки
16	Упражнения на мягких модулях	1	Коррекция осанки
III четверть (9 часов)			
17	Упражнения на мягких модулях	1	Оценить состояние опорно-двигательного аппарата у каждого ученика
18	Упражнения с гимнастической палкой (ОРУ)	1	Коррекция осанки
19	Упражнения с гимнастической палкой (упражнение на развитие ловкости и координации)	1	Развитие ловкости и координации Игра «Не урони палку»
20	Катание ступнями массажных мячей (сидя).	1	Коррекция плоскостопия Игра «Кто быстрее снимет обувь?»
21	Катание ступнями массажных мячей (стоя).	1	Коррекция плоскостопия
22	Ходьба на носках, на пятках (по кругу).	1	Коррекция плоскостопия
23	Ходьба на носках, на пятках (со сменой направления).	1	Коррекция плоскостопия
24	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Коррекция плоскостопия
25	Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак.	1	Развитие мелкой моторики Игра «Фигуры из пальцев».
IV четверть (8 часов)			
26	Переключивание мяча из руки в руку, катание мяча.	1	Развитие мелкой моторики. Игра «Прокати мяч».
27	Подбрасывание мяча на разную высоту. Метание мяча в цель.	1	Развитие мелкой моторики
28	Самомассаж рук, головы, ног, живота.	1	Развитие мелкой моторики
29	Упражнения для развития мышц рук и пальцев.	1	Развитие мелкой моторики
30	ОРУ для всех групп мышц	1	Развитие общей моторики
31	Работа с дидактическим пособием «коврик».	1	Развитие мелкой моторики
32	Дыхательные упражнения	1	Развитие навыка саморегуляции
33	Обследование физического развития обучающихся	1	Оценить состояние опорно-двигательного аппарата у каждого ученика

2 - 4 класс – 34 часа

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Виды практической деятельности.
I четверть (8 часов)			
1	Обследование физического развития обучающихся	1	Оценить состояние опорно-двигательного аппарата у каждого ученика
2	Техника безопасности на занятиях	1	Знакомить с правилами безопасности на занятиях по двигательному развитию
3	Основы знаний о личной гигиене	1	Познакомить обучающихся с правилами личной гигиены
4	Построение в обозначенном месте (шеренга, колонна, круг)	1	Развитие пространственно-временной ориентировки
5	Гимнастические построения и перестроения (перестроение из одной шеренги в две)	1	Развитие пространственно-временной ориентировки
6	Гимнастические построения и перестроения (перестроение из колонны по одному в колонну по два)	1	Развитие пространственно-временной ориентировки
7	Гимнастические построения и перестроения (перестроения в движении)	1	Развитие пространственно-временной ориентировки
8	Перестроения в движение бегом	1	Развитие пространственно-временной ориентировки
II четверть (8 часов)			
9	Шаги вперед, назад, в сторону.	1	Развитие пространственно-временной ориентировки
10	Упражнения на гимнастической стенке	1	Развитие пространственно-временной ориентировки
11	Повороты по ориентирам.	1	Развитие пространственно-временной ориентировки
12	Упражнения сидя и лежа на полу (упражнения для укрепления мышц кора).	1	Коррекция осанки
13	Упражнения сидя и лежа на полу (упражнения на растяжку и расслабление мышц кора).	1	Коррекция осанки
14	Упражнения стоя и стоя на четвереньках (упражнения для укрепления мышц кора).	1	Коррекция осанки
15	Упражнения стоя и стоя на четвереньках упражнения на растяжку и расслабление мышц кора).	1	Коррекция осанки

16	Упражнения на мягких модулях	1	Коррекция осанки
III четверть (10 часов)			
17	Упражнения на мягких модулях	1	Оценить состояние опорно-двигательного аппарата у каждого ученика
18	Упражнения с гимнастической палкой (ОРУ)	1	Коррекция осанки
19	Упражнения с гимнастической палкой (упражнение на развитие ловкости и координации)	1	Развитие ловкости и координации Игра «Не урони палку»
20	Катание ступнями массажных мячей.	1	Коррекция плоскостопия Игра «Кто быстрее снимет обувь?»
21	Самомассаж рук, головы, ног, живота с использованием массажных мячей.	1	Коррекция плоскостопия
22	Ходьба на носках, на пятках (по кругу).	1	Коррекция плоскостопия
23	Ходьба с высоким подниманием бедра и с за хлестом голени	1	Коррекция плоскостопия
24	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Коррекция плоскостопия
25	Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак.	1	Развитие мелкой моторики Игра «Фигуры из пальцев».
26	Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча.	1	Развитие мелкой моторики
IV четверть (8 часов)			
26	Упражнения для пальчиков.	1	Развитие мелкой моторики. Игра «Прокати мяч».
27	Подбрасывание мяча на разную высоту. Метание мяча в цель.	1	Развитие мелкой моторики
28	Упражнения для развития мышц рук и пальцев.	1	Развитие мелкой моторики Игра «Сложи картинку»
29	ОРУ с медболами	1	Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата
30	ОРУ для всех групп мышц	1	Развитие общей моторики
31	ОРУ с обручами	1	Развитие координации и согласованной работы конечностей
32	Работа с дидактическим пособием «коврик».	1	Развитие мелкой моторики
33	Дыхательные упражнения	1	Развитие навыка саморегуляции, дыхательная гимнастика Стрельниковой.
34	Обследование физического развития обучающихся	1	Оценить состояние опорно-двигательного аппарата у каждого ученика

## **VII. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение коррекционного курса**

Инвентарь и оборудование: музыкальный центр; Стенка гимнастическая (с секциями); Гимнастические скамейки; Гимнастические маты; Приспособления для развития стопы «Дорожки здоровья» (инвентарь для стопотерапии); Массажные мячи; Малые мячи; Мешочки с песком; Коврики; Гимнастическая палка; Скакалки детские веревочные; Фишки, разметчики, конусы (большие и малые).

## **VIII. Оценка достижения планируемых результатов**

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 начале, в середине и в конце учебного года проводится обследование уровня сформированности моторно-двигательной сферы обучающихся, результаты которого заносятся в карту развития обучающегося.

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимися АООП 2 варианта является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с физическими и психическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение социальных контактов и жизненного опыта.