

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ "ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 1 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ"

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете

Протокол от 18.08.25 № 1



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**коррекционно – развивающих занятий внеурочной
деятельности, для обучающихся с умеренной, тяжелой и
глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными
нарушениями), тяжелыми и множественными
нарушениями развития
«Двигательное развитие» 2г класс**

Выполнила:
учитель
М.А. Барсенкова

Астрахань, 2025

1. Пояснительная записка

Рабочая программа коррекционных занятий «Двигательная активность» для обучающихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью для 1-5 классов разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014г. № 145 – ФЗ, от 06.04.2015 г. № 68 –ФЗ).

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12. 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

3. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью, ГКОУ «Школа №56».

У большинства детей с **тяжёлыми и множественными нарушениями развития (ТМНР)** имеются грубые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся.

Поэтому **целью** данного коррекционного курса является работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к произвольному движению и функциональному использованию двигательных навыков.

Основные задачи:

1. Мотивация произвольной двигательной активности, поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений.

2. Освоение новых способов передвижения, включая передвижение с помощью технических средств реабилитации.

2. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися

Для обучающихся, получающих образование по варианту 2 адаптированной основной общеобразовательной программы образования, характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в умеренной, тяжелой или глубокой степени, которое может сочетаться с локальными или системными нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести. У некоторых детей выявляются текущие психические и соматические заболевания, которые значительно осложняют их индивидуальное развитие и обучение.

Дети с умеренной и тяжелой умственной отсталостью отличаются наряду с нарушением базовых психических функций, памяти и мышления отмечается отклонения в координации, точности и темпе движений. Движения замедленны, неуклюжи. У обучающихся возникают большие сложности при переключении движений, быстрой смене поз и действий. Часть детей с умеренной, умственной отсталостью имеет замедленный темп, вялость, неловкость движений. У других наблюдается повышенная подвижность, сочетающаяся с не целенаправленностью, беспорядочностью, нескоординированностью движений.

Характер развития детей зависит от ряда факторов: этиологии, патогенеза нарушений, времени возникновения и сроков выявления отклонений, характера и степени выраженности каждого из первичных расстройств, специфики их сочетания, а также от сроков начала, объема и качества коррекционной помощи.

В связи с неразвитостью волевых процессов дети оказываются не способны произвольно регулировать свое эмоциональное состояние в процессе деятельности, что не редко вызывает проблемы поведения. Кроме всего перечисленного, трудности в обучении вызваны недоразвитием

мотивационно-потребностной сферы обучающихся с умственной отсталостью и ТМНР. Интерес к какой-либо деятельности, если возникает, то, как правило, носит кратковременный, неустойчивый характер.

В коррекционном курсе «Двигательное развитие» решаются и **специальные задачи**, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников:

- развитие тактильных ощущений кистей рук и расширение тактильного опыта;
- развитие зрительного восприятия;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- развитие вербальных и невербальных коммуникативных навыков;
- формирование и развитие реципрокной координации;
- развитие пространственных представлений;
- развитие мелкой моторики, зрительно-моторной координации.

Цель:

обогащение сенсомоторного опыта, поддержанию и развитие способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

Формы организации:

- индивидуальные,
- групповые,
- коллективные (фронтальные).

3. Описание места коррекционного курса в учебном плане.

В соответствии с учебным планом школы

программа «Двигательное развитие» изучается с 1 по 12 классы.

Класс	Количество часов
-------	------------------

	В неделю	В год
1 дополнительный класс	1	33
1 класс	1	33
2 класс	2	68
3 класс	2	68
4 класс	2	68
5 класс	2	68
6 класс	2	68
7 класс	2	68
8 класс	2	68
9 класс	2	68
10 класс	2	68
11 класс	2	68
12 класс	2	68

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

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 коррекционной работы представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Личностные результаты:

1. Овладение начальными навыками адаптации в классе.
2. Развитие мотивов учебной деятельности.

3. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
4. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Предметные результаты:

1. Восприятие и реагирование на базальные раздражители:

- умение воспринимать тактильные, вестибулярные/кинестетические раздражители; умение воспринимать тело как единое целое (осознание границ тела через различные модальности),
- восприятие различных частей тела;

2. Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела:

- контроль положения головы; контроль тела в положении лежа, сидя, стоя; освоение (полное, частичное) двигательных переходов в горизонтальной, вертикальной плоскости;
- передвижение (перемещение) в пространстве без использования технических средств;

3. Освоение новых двигательных навыков, координации движений.

4. Демонстрация физических качеств:

- силовые способности, выносливость, гибкость;
- способность к статическому и динамическому равновесию;
- способность ориентироваться в пространстве;
- умение демонстрировать знакомые действия в незнакомой обстановке, при усложненных условиях выполнения.

5. Самостоятельность в освоении и совершенствовании двигательных умений.

6. Мелкая и общая моторика:

- умение подстраивать кисть под форму предмета;

- умение обследовать предметы с помощью рук с различной помощью взрослого;
- освоение функциональных действий руками (удерживать, отпускать, брать, отталкивать, тянуть предметы, опираться, использовать различные захваты, выполнять действие одной/двумя руками и т.д.).

7. Сохранение жизненно важных функций организма (дыхание, сердечнососудистая системы, подвижность в суставах и др.)

5. Содержание коррекционного курса.

1-4 класс

1. Укрепление мышц спины.

- Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина».
- Формирование знаний о положении тела при правильной осанке.
- Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.
- Комплекс ОРУ для мышц спины.
- Комплекс упражнений с гимнастическими палками для мышц спины.
- Формирование правильной осанки «Книжка», «Кошечка».

2. Укрепление мышц брюшного пресса

- Упражнения на пресс. Упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед».
- Упражнение с гимнастическим мячом.
- Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.
- Комплекс упражнений с гимнастической палкой.

3. Профилактика и коррекция стоп

- Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка».
- Комплекс ОРУ для стоп.
- Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных
- Ходьба с заданиями для стоп.

4. Развитие и укрепление плечевого пояса

- Упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница».
- Силовые упражнения в игровой форме у стены и полу.
- ОРУ для укрепления плечевого пояса.
- Комплекс упражнений с гимнастической палкой.

5. Укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног.

- Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик», Бабочка».
- ОРУ для укрепления мышц тазового пояса, бёдер, ног
- Ходьба и бег с заданием. Легкий бег, прыжковые упражнения.

6. Развитие вестибулярного аппарата

- Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами.
- Ходьба по прямой линии, по кубикам, точкам.
- Ходьба и бег с заданием.
- Выполнять ходьбу боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке;

7. Оздоровительная гимнастика

- Дыхательная гимнастика
- Упражнения на мелкую моторику.
- Упражнения на гимнастическом мяче.
- Комплекс общеразвивающих упражнений.

6. Критерии и нормы оценки достижения планируемых результатов освоения программы учебного предмета

При оценке результативности обучения должны учитываться особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося.

При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающимся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям и др.

При оценке результативности достижений необходимо учитывать степень самостоятельности ребенка.

Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий: «выполняет действие самостоятельно», «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной), «выполняет действие по образцу», «выполняет действие с частичной физической помощью», «выполняет действие со значительной физической помощью», «действие не выполняет»; «узнает объект», «не всегда узнает объект», «не узнает объект».

Оценка по курсу «Двигательное развитие» определяется в зависимости от степени овладения учащимися умениями и результатом, строго индивидуально.

Учащиеся должны уметь:

-подобрать форму одежды для занятий по двигательной активности;

- строится в колонну, равняться в затылок, размыкаться на вытянутые руки вперёд;
- в 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.;
- выполнять повороты по ориентирам
- 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.

Учащиеся должны знать:

- правила поведения и передвижения по спортивному залу;
- правила по технике безопасности и правила пользования спортивными снарядами и тренажёрами;
- правила личной гигиены
- 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.

7.Тематическое планирование.

1 класс

№	Тема	Количество во часов	Дата
1	Укрепление мышц спины. Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина».	1	1.09
2	Укрепление мышц спины Упражнения на формирование осанки. Упражнения: «Кошечка», «Книжка». Игра: «Кошки-мышки».	1	8.09
3	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения на пресс. упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед».	1	15.09
4	Оздоровительная гимнастика. Дыхательная гимнастика.	1	22.09
5	Профилактика и коррекция стоп. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка».	1	29.09
6	Развитие и укрепление плечевого пояса. Упражнение «Пчелка», «Дощечка», «Мельница».	1	6.10
7	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик»,	1	13.10
8	Укрепление мышц спины. Комплекс ОРУ для мышц спины.	1	20.10
9	Развитие вестибулярного аппарата. Упражнения в равновесии. Стойка с закрытыми глазами.	1	8.11
10	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на мелкую моторику.	1	10.11
11	Укрепление мышц спины. Комплекс упражнений с гимнастическими палками для мышц спины.	1	17.11
12	Укрепление мышц брюшного пресса. упражнение с гимнастическим мячом.	1	24.11
13	Укрепление мышц спины. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.	1	1.12

14	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на гимнастическом мяче.	1	8.12
15	Профилактика и коррекция стоп. Комплекс ОРУ для стоп.	1	15.12
16	Развитие и укрепление плечевого пояса. Силовые упражнения в игровой форме у стены и полу	1	22.12
17	Оздоровительная гимнастика. Развитие мелкой моторики пальцев рук (работа с тренажером).	1	29.12
18	Укрепление мышц спины. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины.	1	12.01
19	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения с гимнастическим мячом.	1	19.01
20	Оздоровительная гимнастика. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	26.01
21	Профилактика и коррекция стоп. Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных	1	2.02
22	Развитие и укрепление плечевого пояса. ОРУ для укрепления плечевого пояса.	1	9.02
23	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. ОРУ для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног	1	2.03
24	Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба и бег с заданием.	1	16.03
25	Укрепление мышц спины. ОРУ с гимнастическими палками.	1	23.03
26	Оздоровительная гимнастика. Упражнение на развитие мелкой моторики «Лепка комков».	1	6.04
27	Укрепление мышц спины. Комплекса ОРУ для мышц спины.	1	13.04
28	Укрепление мышц спины. Формирование знаний о положении тела при правильной осанке.	1	20.04
29	Укрепление мышц брюшного пресса. ОРУ с малым мячом.	1	27.04
30	Профилактика и коррекция стоп. Ходьба с заданием на стопы	1	4.05
31	Укрепление мышц плечевого пояса. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	1	18.05
32	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Легкий бег, прыжковые упражнения.	1	25.05
33	Развитие вестибулярного аппарата. Ходьба по прямой линии, по кубика, точкам, гимнастической	1	26.05

	палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенки.		
--	---	--	--

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643120

Владелец Лень Марина Алексеевна

Действителен с 14.03.2025 по 14.03.2026