ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ «ШКОЛА – ИНТЕРНАТ №1 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»

**«ПРИНЯТО»**
решением
педагогического совета
(Протокол № 1 от
«28» августа 2026 г.)

**«СОГЛАСОВАНО»**
Зам. директора по УВР
_____
Ю. В. Бондарюк
«28» августа 2026 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**
Директор ГК ОУ АО «Школа - интернат № 1»
_____
М. А. Лень
«31» августа 2026 г.
пр. №134

# Коррекционно-развивающий курс
# Развитие двигательной активности

**5 КЛАСС**

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

на 2026– 2027 учебный год

Разработана:
учителем
Исуповой С. Ю.

Астрахань, 2026

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ .....

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .....

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....

# I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа коррекционного-развивающего курса «Развитие двигательной активности» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (https://clck.ru/33NMkR).

ФАООП УО (вариант 1) предполагает работу с обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Рабочая программа является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом Рабочая программа в 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часов в год (1 час в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и основные направления работы.

Развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Цель развивающего коррекционного курса «Развитие двигательной активности» — это комплексное, целенаправленное воздействие на психомоторное развитие ребёнка или взрослого для решения двух взаимосвязанных задач:

1. Коррекционная: исправление и компенсация имеющихся нарушений в двигательной сфере.

2. Развивающая: стимуляция потенциальных возможностей и формирование новых двигательных навыков.

Эту общую цель можно детализировать через следующие конкретные задачи.

Коррекционные задачи

- Развитие крупной моторики: улучшение координации движений рук и ног, равновесия, умения ориентироваться в пространстве.
- Развитие мелкой моторики и зрительно-моторной координации: повышение точности, ловкости и скорости движений пальцев и кистей рук.
- Коррекция патологических поз, походки и стереотипных движений.
- Снижение гиперкинезов (избыточных непроизвольных движений) и тремора.

Развивающие задачи

- Формирование схемы тела и пространственных представлений (понятия «право/лево», «верх/низ», «над/под»).
- Стимулирование высших психических функций (внимание, память, мышление) через движение, так как они тесно связаны с двигательными центрами мозга.
- Развитие чувства ритма, темпа и последовательности движений.
- Повышение уровня общей физической подготовки: выносливости, силы, гибкости.
- Формирование мотивации к двигательной деятельности и преодолению трудностей.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Коррекционные занятия «Развитие двигательной активности» направлены на чувственное познание, включающее ощущение, восприятие, представления, и на рациональное познание – понятие, суждение, умозаключение.

Основы знаний о физической культуре Знакомство с программой занятий. Основы знаний о спортивных играх: понятия правил игры, выработка правил игры. Инструктаж по технике безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви.

В структуру коррекционного занятия могут входить:

- пальчиковая гимнастика (пальчиковые игры и упражнения);
- дыхательная гимнастика;
- зрительная гимнастика;
- кинезиологические упражнения для формирования взаимодействия межполушарных связей.

Содержание разделов

| Название раздела, темы |
|---|
| **Основы знаний о физической культуре Правила игр. Техника безопасности – 2 часа** |
| **Развитие двигательной активности - 10 часов** |
| **Физическое совершенствование- 10 часав** |
| **Упражнения для развития физических качеств – 10 часов** |
| **Дыхательная гимнастика-2** |

## III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Планируемые результаты** освоения курса внеурочной деятельности Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного общего образования по программе «Мир спортивных игр» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- деятельность, умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- исправления;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- образцами;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по спортивным играм являются следующие умения:

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека,

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований; - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- выполнять индивидуальные и групповые действия спортсменов; выполнять строевые упражнения; выполнять тестовые нормативы.

# IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## Календарно- тематическое планирование

| № П/П | Название темы | Часы | Дата | Примечание |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Вводный урок. Техника безопасности на уроке. Развитие вестибулярной реакции. | 1 | 7.09 | Игра «Кенгуру» Самомассаж |
| 2<br>3 | Развитие зрительно-пространственной ориентировки. Совершенствование вестибулярной реакции. | 2 | 14.09<br>21.09 | Игры «Разведчики», «День и ночь». |
| 4<br>5 | Развитие точности движения в пространстве. Совершенствование зрительно-пространственной ориентировки. | 2 | 28.09<br>5.10 | Изменение ширины шага. Прыжки в длину на ориентиры. |
| 6<br>7 | Совершенствование ранее пройденного материала. | 2 | 12.10<br>19.10 | Урок-игра. |
| 8<br>9 | Развитие равновесия. | 2 | 9.11<br>16.11 | Игра «фигуры», «Канатоходец». |
| 10<br>11 | Совершенствование равновесия. Профилактика плоскостопия. | 2 | 23.11<br>30.11 | Игра «Кто дольше». Самомассаж |
| 12 | Профилактика плоскостопия. Развитие координации. | 1 | 7.12 | Игра «Охотники и утки». |
| 13<br>14 | Совершенствование координации. Гимнастика для глаз | 2 | 14.12<br>21.12 | Игра «Меткий бросок». |
| 15<br>16 | Совершенствование ранее пройденного материала. | 2 | 28.12<br>11.01 | Игры на формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. |
| 17<br>18 | Гимнастика для глаз. Точность движения в пространстве | 2 | 18.01<br>25.01 | Имитационные движения. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 19<br>20 | Гимнастика для глаз, самомассаж | 2 | 1.02<br>8.02 | Игра «Вызов номеров» Самомассаж. |
| 21 | Развитие быстроты. | 1 | 15.02 | Игра «Третий лишний» |
| 22 | Развитие ловкости. Совершенствование быстроты | 1 | 22.02 | Упражнения с предметами. |
| 23 | Совершенствование ловкости. | 1 | 1.03 | Игра «Гуси -лебеди». |
| 24<br>25 | Совершенствование ранее пройденного материала. | 2 | 15.03<br>22.03 | Урок-игра. Эстафеты. Самомассаж |
| 26 | Развитие скоростных качеств. Профилактика плоскостопия | 1 | 5.04 | Игра «Охотники и утки». |
| 27<br>28 | Совершенствование скоростных качеств. Развитие выносливости. | 2 | 12.04<br>19.04 | Оздоровительный бег. Прыжки. |
| 29 | Совершенствование зрительной пространственной ориентировки и выносливости. | 1 | 26.04 | Игра «Мяч ловцу». |
| 30<br>31 | Совершенствование точности движений в пространстве. Гимнастика для глаз | 2 | 3.05<br>10.05 | Ходьба и бег с изменением направления. |
| 32 | Гимнастика для глаз | 1 | 17.05 | Игра «Ёлочка». Самомассаж |
| 33 | Подвижные игры | 1 | 24.05 | Игра в футбол |
| 34 | Подвижные игры с мячем | 1 | 26.05 | Игра в баскетбол и пионербол |

**Средства обучения**

1. Физические упражнения;
2. Гимнастические снаряды;
3. Мячи (малые, набивные, для спортивных игр);
4. Скакалки.

**Методические пособия для учителя**

1. Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 1-4 кл. Под редакцией В. В. Воронковой. М: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС. 2013 г.- сборник 1.

2. Апарин В.Е., Платонова В. А., Попова Т.П., ЛФК в комплексном этапном лечении, реабилитации и профилактике заболеваний легких у детей. М. Мед. 1983 год.
3. Евдокимова Т.А., Справочник по ЛФК, Спб. 2003 год.
4. Епифанов В.А., Справочник по ЛФК, М. Мед. 1987 год.
5. Ловейко В.Д., ЛФК у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. М. Мед. 1982 год.