


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

Рекомендовано  
Педагогическим  
советом  
Протокол № 1  
от «30» 08 2019 г.

Согласовано:  
Зам. директора  
  
«02» 09 2019 г. Пьянкова Н.В.

Утверждено:  
Директор ГОУ РК «С(К)Ш № 40»  
г. Сыктывкара  
  
«02» 09 2019 г. Иванов Н.А.



## Адаптированная рабочая программа коррекционного курса

### «Двигательное развитие»

Нормативный срок реализации	4 года
Классы	1-4
Уровень образования	Начальное общее образование
Составитель:	Зиновьева Ю.С., Торлопова Н.И., учителя-дефектологи ГОУ РК «С(К)Ш № 40» г. Сыктывкара
Составлена на основе:	Примерная адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

## **I. Пояснительная записка.**

Программа коррекционного курса «Двигательное развитие» составлена в соответствии с ФГОС образования обучающихся с F71, F72, F73 и предназначена для обучающихся первого, второго, третьего и четвертого классов. 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 образовательной программы общего образования обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2).

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.

## **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 в образовательном процессе.**

Коррекционный курс «Двигательное развитие» входит в формируемую часть 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 класс – 66 часов в учебном году (2 часа в неделю);
- 2 класс – 68 часов в учебном году (2 часа в неделю);
- 3 класс – 68 часов в учебном году (2 часа в неделю);
- 3 класс – 68 часов в учебном году (2 часа в неделю).

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

Возможные результаты освоения коррекционного курса «Двигательное развитие»:

#### **Личностные**

##### **Минимальные:**

- Формирование минимального интереса к обучению;
- Минимальный опыт конструктивного взаимодействия со взрослыми и сверстниками;
- Минимальное умение взаимодействовать в группе в процессе учебной, игровой и других видах доступной деятельности;

##### **Достаточные:**

- освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;
- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

#### **Предметные:**

##### **Минимальные:**

- 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);
- сформированность базовых учебных действий.

### **Достаточные:**

- формирование знаний о положительном влиянии физических упражнений на организм,
- формирование представлений о правильной осанке, о правильном дыхании,
- формирование представлений о последовательности действий при осуществлении личной гигиены и закрепление этих представлений на практике.
- коррекция и компенсация недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие, отставание в массе, росте тела и т.д.);
- коррекция нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировке в пространстве, равновесия и т.д.);
- устранение недостатков в развитии двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и др.).
- выполнение комплексов по двигательному развитию на основе демонстрации (самостоятельно, с помощью, со значительной помощью).

### **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

№	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
	Диагностика	10	10	10	10
1	Основы знаний по двигательному развитию	8	8	8	8
2	<b>Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения</b>	12	12	12	12
3	<b>Упражнения для коррекции нарушений осанки</b>	10	10	10	10
4	<b>Упражнения для коррекции плоскостопия.</b>	5	7	7	7
5	<b>Упражнения для мелкой моторики</b>	16	16	16	16
6	<b>Обще развивающие упражнения (ОРУ)</b>	5	5	5	5
Всего часов		66	68	68	68

**1 класс – 66 часов**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности, цель, задачи урока
I четверть (18 часов)			
1	Обследование физического развития обучающихся	4	Оценить состояние опорно-двигательного аппарата у каждого ученика
2	Техника безопасности на занятиях по двигательному развитию (ДР)	4	Знакомить с правилами безопасности на занятиях по двигательному развитию
3	Основы знаний о личной гигиене	4	Познакомить обучающихся с правилами личной гигиены
4	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).	3	Развитие пространственно-временной ориентировки
5	Гимнастические построения и перестроения	3	Развитие пространственно-временной ориентировки
II четверть (14 часов)			
6	Повороты по ориентирам.	3	Развитие пространственно-временной ориентировки
7	Шаги вперед, назад, в сторону.	3	Развитие пространственно-временной ориентировки
8	Упражнения на гимнастической стенке	2	Коррекция осанки
9	Упражнения сидя и лежа на полу.	2	Коррекция осанки
10	Упражнения стоя и стоя на четвереньках	2	Коррекция осанки
11	Упражнения на мягких модулях	2	Коррекция осанки
III четверть (18 часов)			
12	Обследование физического развития обучающихся	2	Оценить состояние опорно-двигательного аппарата у каждого ученика
13	Упражнения с гимнастической палкой	2	Коррекция осанки
14	Катание ступнями массажных мячей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?»	2	Коррекция плоскостопия

15	Ходьба на носках, на пятках.	2	Коррекция плоскостопия
16	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Коррекция плоскостопия
17	Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигуры из пальцев».	2	Развитие мелкой моторики
18	Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч».	2	Развитие мелкой моторики
19	Подбрасывание мяча на разную высоту. Метание мяча в цель.	2	Развитие мелкой моторики
20	Самомассаж рук, головы, ног, живота.	2	Развитие мелкой моторики
21	Работа с дидактическим пособием «коврик» (по форме, по цвету)	1	Развитие мелкой моторики
IV четверть (18 часов)			
22	Работа с дидактическим пособием «коврик» (по форме, по цвету)	1	Развитие мелкой моторики
23	Упражнения с массажными мячами. Игра «передай мяч».	2	Развитие мелкой моторики
24	Упражнения для пальчиков. Игра «Сложи картинку»	2	Развитие мелкой моторики
25	Упражнения для развития мышц рук и пальцев.	2	Развитие мелкой моторики
26	ОРУ для всех групп мышц	3	Развитие общей моторики
27	Дыхательные упражнения	2	Развитие общей моторики
28	Обследование физического развития обучающихся	4	Оценить состояние опорно-двигательного аппарата у каждого ученика

**2-4 класс – 68 часов**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности, цель, задачи урока
<b>I четверть (18 часов)</b>			
1	Обследование физического развития обучающихся	4	Оценить состояние опорно-двигательного аппарата у каждого ученика
2	Техника безопасности на занятиях по двигательному развитию (ДР)	4	Знакомить с правилами безопасности на занятиях по двигательному развитию
3	Основы знаний о личной гигиене	4	Познакомить обучающихся с правилами личной гигиены
4	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).	3	Развитие пространственно-временной ориентировки
5	Гимнастические построения и перестроения	3	Развитие пространственно-временной ориентировки
<b>II четверть (14 часов)</b>			
6	Повороты по ориентирам.	3	Развитие пространственно-временной ориентировки
7	Шаги вперед, назад, в сторону.	3	Развитие пространственно-временной ориентировки
8	Упражнения на гимнастической стенке	2	Коррекция осанки
9	Упражнения сидя и лежа на полу.	2	Коррекция осанки
10	Упражнения стоя и стоя на четвереньках	2	Коррекция осанки
11	Упражнения на мягких модулях	2	Коррекция осанки
<b>III четверть (20 часов)</b>			
12	Обследование физического развития обучающихся	2	Оценить состояние опорно-двигательного аппарата у каждого ученика
13	Упражнения с гимнастической палкой	2	Коррекция осанки



14	Катание ступнями массажных мячей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?»	3	Коррекция плоскостопия
15	Ходьба на носках, на пятках.	2	Коррекция плоскостопия
16	Упражнения для профилактики плоскостопия.	2	Коррекция плоскостопия
17	Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигуры из пальцев».	2	Развитие мелкой моторики
18	Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч».	2	Развитие мелкой моторики
19	Подбрасывание мяча на разную высоту. Метание мяча в цель.	2	Развитие мелкой моторики
20	Самомассаж рук, головы, ног, живота.	2	Развитие мелкой моторики
21	Работа с дидактическим пособием «коврик» (по форме, по цвету)	1	Развитие мелкой моторики
IV четверть (18 часов)			
22	Работа с дидактическим пособием «коврик» (по форме, по цвету)	1	Развитие мелкой моторики
23	Упражнения с массажными мячами. Игра «передай мяч».	2	Развитие мелкой моторики
24	Упражнения для пальчиков. Игра «Сложи картинку»	2	Развитие мелкой моторики
25	Упражнения для развития мышц рук и пальцев.	2	Развитие мелкой моторики
26	ОРУ для всех групп мышц	3	Развитие общей моторики
27	Дыхательные упражнения	2	Развитие общей моторики
28	Обследование физического развития обучающихся	4	Оценить состояние опорно-двигательного аппарата у каждого ученика

## **VII. Материально-техническое обеспечение коррекционного курса.**

- Массажные мячи
- Коврики
- Тактильные коврики
- Мячи
- Су-джок
- Гимнастическая палка

## **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.

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.