

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Комитет по образованию Зиминского района

МОУ Покровская СОШ

Утверждено

Приказом директора МОК Покровская СОШ

№128 от «22» августа 2024 г.

**Рабочая программа общего образования обучающихся с умственной  
отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)**

**вариант 2**

**«Двигательное развитие»**

Покровска, Зиминский район, 2024 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I. <u>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</u> .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	3
III. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.....	4
IV. ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	4
V. <u>СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</u> .....	5
VI. <u>ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ</u> .....	7
VII. <u>ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</u> .....	7

## **Пояснительная записка**

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.

Основные задачи: 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.

## **Общая характеристика коррекционного курса**

Развитие двигательных умений у обучающихся с детским церебральным параличом тесно связано с профилактикой возникновения у них патологических состояний. В ходе работы тело обучающегося фиксируется в таких позах (горизонтальных, сидячих, вертикальных), которые снижают активность патологических рефлексов, обеспечивая максимально комфортное положение обучающегося 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 обучающегося 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.

## Описание места коррекционного курса в учебном плане

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); 2-9 класс – 68 часов в учебном году (2 часа в неделю).

### Личностные и предметные результаты

- Личностные результаты освоения АООП могут включать:
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), 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;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- 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;
- 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;

## **Предметные:**

- 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.
- 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).

### **Содержание коррекционного курса**

Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя. Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине или животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине или животе, стоя или сидя), "круговые" движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки). Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, "круговые". Выполнение движений пальцами рук: сгибание или разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак и разгибание. Выполнение движений плечами.

Опора на предплечья, на кисти рук. Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы). Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой). Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину. Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках). Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения "лежа на спине".

Вставание на колени из положения "сидя на пятках". Стояние на коленях. Ходьба на коленях. Вставание из положения "стоя на коленях". Стояние с опорой (например, вертикализатор, костыли, трость), без опоры. Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад. Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры), по наклонной поверхности (вверх, вниз; с опорой, без опоры), по лестнице (вверх, вниз; с опорой, без опоры). Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе). Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом). Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге. Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).

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>Общеразвивающие 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

### Тематическое планирование

№	Раздел	1класс	2-9класс
	Диагностика	3	3
1	Основы знаний по двигательному развитию	9	9
2	Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения	12	12
3	Упражнения для коррекции нарушений осанки	11	11
4	Упражнения для коррекции плоскостопия.	8	8
5	Упражнения для мелкой моторики	13	15
6	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	10	10
Всего часов		66	68

### Описание материально-технического обеспечения

Материально-техническое оснащение учебного предмета "Адаптивная физкультура" включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы, мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.