

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №9

им. М.И. Хилкова»

Рассмотрено на заседании ШМО Протокол № 1 от «25» августа 2025 г. <i>Гусева О.А.</i>	«Согласовано» Зам. директора по УР <i>Калитинец Н.Н.</i> /Калитинец Н.Н./ «25» августа 2025 г.	«Утверждаю» Директор <i>Вахромова Т.А.</i> /Вахромова Т.А./ Приказ № 90 от «25» августа 2025 г.
--	--	---

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Двигательное развитие»

Ступень обучения (класс): 4 вариант 6.4

Педагог -психолог: Валиева Н.В.

п. Сонково

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по коррекционному курсу «Двигательное развитие» для обучающихся с умственной отсталостью в умеренной, тяжелой степени, составлена на основе: программы для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой М.:ВЛАДОС, 2013г, а также Программы для специальных (коррекционных) учреждений для «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы» / под ред. М. Бгажноковой. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2007, «Программой образования учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью» под редакцией Л. Б. Баряевой и Н. Н. Яковлевой (СПб, 2011);

Рабочая программа разработана с учетом нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями)»,
3. Федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 04.10.2010 г № 986, зарегистрирован в Минюсте России 03.02.2011 г., регистрационный номер 19682).
4. Федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28.12.2010 г № 2106, зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2011 г., регистрационный номер 19679).
5. Федерального закона «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» N 181-ФЗ от 24 ноября 1995 г. с изменениями от 22.12.2008г.;
6. Конвенции о правах ребенка. Принята 20 ноября 1989 года;
7. Конституция Российской Федерации. 12 декабря 1993 года;
8. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно–эпидемиологическое требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (утверждены приказом Минобрнауки России от 29.12.2010 г № 3189, зарегистрирован в Минюсте России 03.03.2011 г., регистрационный номер 19 993).
9. Годового календарного учебного графика

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций человека (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы и других внутренних органов). У большинства детей с ТМНР имеются тяжелые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся.

Целью программы является обогащение сенсомоторного опыта обучающихся, поддержание и развитие у них способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

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).

Наряду с вышеуказанными задачами 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.

Общемоторное развитие, у детей с умеренной умственной отсталостью, как правило, нарушено. Имеются 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 нецеленаправленностью, 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 выраженными нарушениями и (или) искажениями процессов познавательной деятельности, прежде всего: восприятия, мышления, внимания, памяти непродуктивным оказываются подходы, требующие абстрактного мышления, задействование процессов анализа и синтеза. Вследствие чего возникают серьезные трудности в усвоении «академического» компонента различных программ дошкольного, а тем более школьного образования. Специфика эмоциональной сферы определяется ее неустойчивостью, часто гиперсензитивностью. 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.

Программа построена на следующих принципах:

1. **Принцип единства диагностики и коррекции развития**, который заключается в целостности процесса оказания психолого-педагогической и медико-социальной помощи в развитии ребёнка.
2. **Деятельностный принцип коррекции.** Основан на признании того, что именно активная деятельность самого ребенка является движущей силой развития.
3. **Принцип индивидуально-дифференцированного подхода** – изменения содержания, форм, способов коррекционно-развивающей работы в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка.
4. **Принцип комплексности организации коррекционной работы** заключается в особенностях использования методических средств и подходов, различных теоретических и методологических подходов, конкретных техник.
5. **Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к участию в реализации программы.** Принцип определяется той ролью, которую играет ближайший круг общения в психическом развитии ребёнка. Система отношения ребёнка с близкими взрослыми, особенности их межличностных отношений и общения, формы совместной деятельности, способы её осуществления составляют важнейший компонент социальной ситуации развития ребёнка, определяют зону его ближайшего развития.
6. **Принцип усложнения.** Каждое занятие должно проходить ряд этапов: от минимально простого – к сложному.

7. **Учёт эмоциональной сложности материала.** Проводимые игры, занятия, упражнения, предъявляемый материал должны создавать благоприятный эмоциональный фон, стимулировать положительные эмоции. Коррекционное занятие обязательно завершается на позитивном эмоциональном фоне.

В программу включены следующие разделы:

1. Основы знаний.
2. Развитие координации и ловкости движений.
3. Коррекция и развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Коррекция и развитие внимания.
5. Развитие навыка расслабления мышц.
6. Коррекция и развитие мелкой моторики.
7. Коррекция и развитие правильного дыхания.
8. Коррекция и профилактика правильной осанки.
9. Профилактика и коррекция плоскостопия.

Средства, формы и методы коррекционной работы:

- наглядность, коррекционные игры и упражнения, практическая работа;
- проводятся групповые занятия;
- психогимнастика, конструирование, наглядный и практический метод, связь с окружающей средой, опора на жизненный опыт и собственные ощущения.
- Индивидуальная, фронтальная и групповая

В учебном плане коррекционные занятия по курсу «Двигательное развитие» представлены с расчетом по 2 часа в неделю, 68 часов в год.

2. Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами изучения курса «Двигательное развитие» является формирование следующих умений и навыков (при направляющей помощи):

- Определять и выражать положительное отношение к школьной дисциплине, направленной на поддержание норм поведения в школе.
- В предложенных педагогом ситуациях делать выбор как поступить, опираясь на общепринятые нравственные правила, в первую очередь в отношениях со сверстниками в практике совместной деятельности.
- Оценивать простые ситуации и однозначные поступки как «хорошие» или «плохие» с позиции важности исполнения роли «хорошего ученика».
- Выражать свое эмоциональное состояние, настроение.

Предметные результаты

4 класс
<u>Учащиеся должны знать:</u> - элементарные пространственные понятия; - элементарные виды движений; - строевые команды; - правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием; - требования техники безопасности в процессе урока
<u>Учащиеся должны уметь:</u>

- выполнять исходные положения;
- бросать, перекладывать, перекатывать;
- управлять дыханием;
- ориентироваться в пространстве зала;
- участвовать в двигательной и игровой деятельности;
- работать со спортивным инвентарем.

Достижение базовых учебных действий:

1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- организовывать рабочее место;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность;
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

2. Формирование учебного поведения:

- направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);
- умение выполнять инструкции педагога;
- использование по назначению учебных материалов;
- умение выполнять действия по образцу и по подражанию.

3. Формирование умения выполнять задание:

1) в течение определенного периода времени:

- способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 3-4 мин.

2) от начала до конца:

- при организующей, направляющей помощи способен выполнить посильное задание от начала до конца.

3) с заданными качественными параметрами:

- ориентируется в качественных параметрах задания

4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

- ориентируется в режиме дня, расписании уроков с помощью педагога;
- выстраивает алгоритм предстоящей деятельности (словесный или наглядный план) с помощью педагога.

Оценка планируемых результатов освоения программы

В процессе обучения осуществлять мониторинг, который отражает индивидуальные достижения обучающихся и позволяет делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы. Для оценки сформированности каждого действия используется балловая система оценки:

0 баллов - действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 балл - смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

2 балла - преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла - способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

4 балла - способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

5 баллов - самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Балльная система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого учащегося в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех учащихся, и на этой основе осуществить корректировку процесса их формирования на протяжении всего времени обучения.

Контроль предусматривает выявление **индивидуальной динамики** качества усвоения предмета обучающимся и **не подразумевает его сравнение с другими детьми**.

3. Содержание программы.

Коррекционный курс содержит разделы:

1. Коррекция и формирование правильной осанки.

Профилактика нарушения осанки и плоскостопия; профилактика выполнения имитационных упражнений.

Профилактика выполнения упражнений в вытяжении. Планируется в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенное повышение нагрузки и переход в конце урока к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений, подбор упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

2 Формирование и укрепление мышечного корсета.

Профилактика выполнения общеукрепляющих упражнений. Овладение пространственными ориентировками. Развитие подвижности в суставах.

3 Коррекция и развитие сенсорной системы.

Овладение упражнениями для развития тактильно-двигательного восприятия; Развитие зрительного анализатора;

Овладения играми на совершенствование сенсорного развития.

4 Развитие точности движений пространственной ориентировки.

Профилактика нарушения осанки и плоскостопия; Овладения пространственными ориентировками.

Содержание каждого раздела представлено по принципу от простого к сложному. Сначала проводится работа, направленная на расширение диапазона воспринимаемых ощущений ребенка, стимуляцию активности.

Под активностью подразумеваются психические, физические, речевые реакции ребенка, например: эмоционально-двигательная отзывчивость, концентрация внимания, вокализация. В дальнейшем в ходе обучения формируются сенсорно-перцептивные действия. Ребенок учится не только распознавать свои ощущения, но и перерабатывать получаемую информацию, что в будущем поможет ему лучше ориентироваться в окружающем мире.

4. Учебно-тематический план

Название раздела	Количество часов		
	всего	теория	практика
Коррекция и формирование правильной осанки.	15	4	11
Формирование и укрепление мышечного корсета.	14	5	9
Коррекция и развитие сенсорной системы.	16	6	10
Развитие точности движений пространственной ориентировки.	23	7	16
Итого:	68	22	46

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Кол- во часо в	Дата		Тема урока
		План	Факт	
1	1			Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет.
2	1			Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях.
3	1			Изменение длительности дыхания.
4	1			Дыхание при ходьбе с имитацией.
5	1			Движение руками в исходных положениях.
6	1			Движение предплечий и кистей рук.
7	1			Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.
8	1			Движение плечами.
9	1			Наклоны головой.
10	1			Обучения комплекса упражнения с малым мячом для профилактики миопии.
11	1			Ходьба по различным предметам, передвижение боком.
12	1			Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника.
13	1			Упражнения на ребристых досках, гимнастических палках, ортопедических ковриках.
14	1			Захват и передача предметов.
15	1			Ходьба по залу и линиям.
16	1			Ходьба по кругу с чередованием на пятках и носках.
17	1			Комплекс дыхательных упражнений.
18	1			Упражнения для мышц спины путем складывания.
19	1			Упражнения для мышц стоп.
20	1			Упражнения с мячами – ёжиками.
21	1			Упражнения с различными предметами.
22	1			Ходьба по залу с изменением направления, с обходом кеглей.

23	1			Ходьба на носках с закрытыми глазами.
24	1			Сгибание-разгибание стопы. Перекаты с носков на пятки.
25	1			Подвижные игры на сохранение правильной осанки: «Море волнуется», «Совушка».
26	1			Приседания с предметами и без.
27	1			Упражнения для мышц спины, брюшного пресса.
28	1			Лазанье по гимнастической скамье, стенке.
29	1			Упражнения с предметами на голове стоя у стены, в движении, под музыку.
30	1			Упражнения с гимнастическими палками.
31	1			Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника.
32	1			Упражнения с малыми мячами разного диаметра.
33	1			Дыхательные упражнения в образном оформлении.
34	1			Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях.
35	1			Дыхание в ходьбе, медленном беге.
36	1			Движение руками в исходных положениях. Движение предплечий и кистей рук.
37	1			Упражнения для укрепления мышц рук.
38	1			Наклоны головой. Наклоны туловищем.
39	1			Сгибание стопы. Перекаты с носков на пятки.
40	1			Подвижная игра «Запомни порядок»
41	1			Приседания. Упражнения для мышц ног.
42	1			Отстукивание и отхлопывание разного темпа.
43	1			Упражнения для развития координации движений.
44	1			Ходьба по залу с изменением направления.
45	1			Ходьба ровным шагом, ходьба на носках. Ходьба по кругу, взявшись за руки.
46	1			Ходьба в медленном и быстром темпе. Ходьба по линии и с изменением направления по команде учителя.
47	1			Строевые упражнения.
48	1			Подвижная игра «Волшебный мешочек».
49	1			Захват предметов. Передача предметов.
50	1			Лазанье по гимнастической скамье, стенке.
51	1			Подвижная игра «Вот так позы».
52	1			Подвижная игра «Кошка и мышки»
53	1			Броски мячей. Перекатывание мячей.
54	1			Подвижная игра «Аист ходит по болоту»
55	1			Упражнения с предметами на голове стоя у стены, в движении, под музыку.
56	1			Повторение основных положений рук, ног, туловища, головы.
57	1			Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.
58	1			Упражнения с предметами и без них. Подвижная игра «Кошка и мышки».
59	1			Повторение основных видов движений, выполнение их в различном темпе, сочетание движений туловища, рук и ног.

60	1			Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба с носка. Бег в медленном темпе с соблюдением строя.
61	1			Прыжки на одной ноге с продвижением ноги. Прыжок в длину.
62	1			Прыжок боком через гимнастическую скамейку.
63	1			Перекладывание мячей из одной руки в другую. Подбрасывание мяча перед собой и ловля его.
64	1			Подвижные игры «Так можно, так нельзя», «Фигуры»
65	1			Размыкания, смыкания. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Становись!».
66	1			Упражнения на формирование правильной осанки
67	1			Элементы движений с музыкальным сопровождением в различном темпе.
68	1			Метание мяча из-за головы с места и на дальность.
68				Итого

Материально-техническое оснащение и учебно-методический комплекс

Список учебно-методической литературы:

1. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, Подготовительный, 1 – 4 классы под редакцией В.В. Воронковой. - Москва, «Просвещение», 2013 год.

Литература для учителя:

1. С. С. Зиянгиярова «Программно- методическое обеспечение 3-го урока физической культуры (ЛФК) для учащихся 1 – 5 классов «Специальной (коррекционной) общеобразовательной школы – интерната 8 вида». – П.:КЦФКиЗ, 2010 – 66с.
2. Журналы «Здоровье детей»
3. Шмаков С. А. «Игры, развивающие психические качества личности школьника: Методическое пособие. – М.:ЦГЛ, 2004
4. Ковалько В. И. «Здоровье сберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы. М.: «ВАКО, 2004.
5. «Методика занятий по лечебной физкультуре в коррекционной школе» Селезнёва Л. И., учитель ЛФК государственного специального (коррекционного) образовательного учреждения школы № 9 г. Новороссийска
6. Аудио записи «Музыка для массажа», «Музыка для души»
7. Программа обучения глубоко умственно отсталых детей. Составитель-НИИ дефектологии АПН СССР, 1983г.
8. Программно-методические материалы «Обучение детей с выраженным недоразвитие интеллекта» Под редакцией кандидата психологический наук, профессора - Бгажнокова И. М. Москва, 2012г
- 9.

Материально-техническое оснащение:

1. технические и электронные средства обучения:

- автоматизированное рабочее место учителя с программным обеспечением,
- телевизор, CD/DVD –проигрыватели,
- аудиомagnetофон,
- мультимедиапроектор; экран,

– аудиозаписи,

2. демонстрационный и раздаточный дидактический материал:

- мячи, обручи, скакалки,
- коврики для упражнений,
- секундомер,
- гимнастические стенки

3. спортивный зал