

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

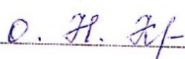
**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**Иркутского районного муниципального образования**

**«Малоголоустненская средняя общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Кулыняк О. Н.

Протокол № 1 от «29»  
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора

  
Кириленко Т. А.

Приказ № 1/24 от «1»  
сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

  
Панкрашин В. В.

Приказ № 1 /5 от «1»  
сентября 2023 г.



**Адаптированная рабочая программа**

Коррекционного курса

«Двигательное развитие»

(вариант 2)

2023-2024 учебный год

## Пояснительная записка

Данная программа предназначена для обучающихся с умеренной, умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития.

### **Цель:**

обогащение сенсомоторного опыта, поддержание и развитие способности к движению через целенаправленное обучение и тренировку функциональных двигательных навыков.

### **Задачи:**

- поддержание жизненно важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы, мышечной и других физиологических систем);
- улучшение качества имеющихся движений, предупреждение их нарушений;
- стимуляция появления новых движений;
- обучение переходу из одной позы в другую;
- развитие и закрепление функционально важных навыков, необходимых для использования в повседневной жизни;
- мотивация двигательной активности;
- развитие моторной ловкости;
- развитие функции руки, в том числе мелкой моторики; формирование ориентировки в пространстве.

Исходя из принципа «от простого к сложному» все виды деятельности, способы передвижения из года в год координационно усложняются, так же расширяется количество используемого материально-технического оборудования.

### **Общая характеристика коррекционного курса**

При составлении программы были учтены принципы последовательности и преемственности обучения, индивидуализации.

Умения, получаемые обучающимися на занятиях расширяют двигательный опыт детей, налаживаются рефлексорные связи, отрабатываются установочные рефлекссы, налаживается связь межполушарного взаимодействия и установки глаз - рука., таким образом способствует расширению их интеллектуального потенциала.

Предмет тесно связан с о всеми предметами учебного плана , особенно с адаптивной физической культурой , музыкой и движением, предметнопрактической деятельностью.

### **Описание места коррекционного курса:**

Коррекционный курс входит в часть учебного плана на 2023-2024 уч.год, формируемую участниками образовательных отношений и составляет 1 час в неделю , 34 часов в год

### **Личностные и предметные результаты освоения**

#### Личностные результаты:

- 1) сформировать адекватные представления о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 2) овладение начальными навыками социальной адаптации;
- 3) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 4) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 5) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 7) формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 8) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 10) формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 11) проявление готовности к самостоятельной жизни.

#### Предметные результаты:

1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

### **Содержание коррекционного курса:**

#### Лечебная физическая культура

- 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/животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/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 /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /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». □ Ходьба на коленях. □ Вставание из положения «стоя на коленях». □ 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).

#### Упражнения на ориентировку в пространстве:

- Ходьба и бег
- Построение в круг
- Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево.
- Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Ритмико-гимнастические упражнения □ Общеразвивающие упражнения.
- Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты).
- Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).
- Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч).
- Выставление ноги на носок вперед.
- Упражнения на выработку осанки.
- Упражнения на координацию движений.
- Упражнение на расслабление мышц. Свободное круговое движение рук. Упражнения с музыкальными инструментами
- Движения кистей рук в разных направлениях.
- Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.
- Отстукивание простых ритмических рисунков на музыкальных инструментах (погремушках, бубнах) под счет, с проговариванием стихов, подпевок и без них. Танцевальные упражнения □ Знакомство с танцевальными движениями.
- Бодрый, спокойный шаг.
- Бег легкий.
- Подпрыгивание на двух ногах.
- Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, (для девочек - движение с платочком); выставление ноги с носка на пятку.
- Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.
- Хороводы в кругу, пляски с кружением, хлопками.

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Вид деятельности	Количе с тво часов	Дата	
				По плану	По факту
<b>1 четверть</b>			<b>8</b>		
1	Понятие о правильной осанке.	Упражнения на формирование знаний о положении тела при правильной осанке	1		
2	Основные положения рук, ног, туловища, головы.	Изучение основных положений	1		
3	Движения головы, рук, ног, приседания	Упражнения у гимнастической стенки	1		
4	Движения, имитирующие ходьбу и бег животных	Учить слушать инструкцию учителя и выполнять правильно упражнения по показу	1		
5	Простейшие упражнения для развития мелкой моторики	Выполнение упражнений для развития мелкой моторики	1		
6	Упражнения на мелкие точные координационные движения кистью, пальцами	Выполнение упражнений для развития кисти рук и пальцев с массажным мячиком. Противопоставление большого пальца.	1		
7	Упражнения для правильного дыхания с использованием звуковой гимнастики	Выполнение простейших дыхательных упражнений с произношением звуков на выдохе	1		
8	Подвижные игры под музыкальное сопровождение	Игры под музыку	1		
<b>2 четверть</b>			<b>8</b>		
1	Ходьба по гимнастической скамейке с переступанием предметов	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, за голову,	1		

		на пояс, вверх, вперёд, к плечам			
2	Упражнения с мячом	Выполнение упражнений с предметами на голове (мешочек с песком) ,стоя у стены, в движении, под музыку	1		
3	Игра:«Море волнуется»	Разучивание игры.По команде учителя дети должны принять позу правильной осанки.	1		
4	Передвижения разными способами , с преодолением препятствий	Передвижения стоя, на четвереньках, на коленях, по-пластунски с преодолением препятствий	1		
5	Понятия: право, лево. Направо! Налево!	Выполнение команд: « Направо!», «Налево!»	1		
6	Игра : «Тут-тук правая рука!»	Определение положения предмета в пространстве.	1		
7	Понятия: впереди, сзади, рядом	Изучение понятий право, лево. Закрепление в игре.	1		
8	Игры «Летающие носочки», «Собери шишки», «Зоопарк»	Имитация движений и криков животных. Изучение правил игры	1		
<b>3 четверть</b>			<b>10</b>		
1	Ходьба по ровной поверхности различными способами с преодолением препятствий	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).	1		
2	Ползание на животе	Ползание по пластунски по прямой, с оползанием препятствий.	1		
3	Ползание на четвереньках	Ползание на четвереньках по прямой, с оползанием препятствий.	1		
4	Наклоны головой Повороты головой	Выполнение наклонов право, влево, вперед. В	1		

		положении лежа на спине/животе, стоя или сидя. Выполнение поворотов вправо, влево. В положении лежа на спине/животе, стоя или сидя.			
5	«Круговые» движения головой Движения в плечевом суставе	Выполнение «круговых» движений головой по часовой стрелке и против часовой стрелки с неполной амплитудой Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые»	1		
6	Выполнение движений пальцами Выполнение движений пальцами с изменением темпа музыки.	Сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание; одновременное и поочередное. Поочередное и одновременное сжимание и разжимание пальцев рук в кулак под музыку с соблюдением темпа	1		
7	Наклоны туловища Повороты туловища.	Выполнение наклонов вперед, назад, вправо, влево. С различной амплитудой. Сидя, стоя. Выполнение поворотов вправо влево, с предметом и без предмета, с перемещением предмета, сидя, стоя.	1		
8	Движение в суставах нижних конечностей Движения в голеностопных суставах и суставах пальцев нижних конечностей.	Выполнение сгибания – разгибания, отведения-приведения, вращения, ротации. Выполнение тыльного и подошвенного сгибания, вращения, ротации. Собирание перекладывание	1		



		карандашей пальцами ног.			
9	Упражнения: «Змея», «Ящерица», «Кошка» Прыжки на двух ногах	Разучивание , выполнение Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево)	1		
10	Полоса препятствий. Игра : «Болото» Прохождение полосы препятствий. Подвижные игры.	Игровая деятельность. Совершенствование различных способов передвижений.	1		
<b>4 четверть</b>			<b>8</b>		
1	Простейшие дыхательные упражнения	Отработка вдоха и выдоха в сочетании с движениями рук.	1		
2	Передвижения разными способами , с преодолением препятствий	Преодоление полос препятствий с разными двигательными заданиями	1		
3	Ходьба по лестнице	Ходьба по лестнице вверх, вниз; с опорой, без опоры.	1		
4	Прыжки на двух ногах	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево)	1		
5	Подвижная игра «Болото» Подвижная игра «Тук-тук» правая рука Игра «Зоопарк»	Совершенствование навыков перешагивания, переступания, координации и равновесия. Дифференциация право-лево Дифференциация звуков, жестов, движений.	1 1 1		
6	Игра-взаимодействие «Перекаати мяч друг другу» Игра: «Бумажный листопад», «Птицы летят»	Взаимодействие Сенсорная игровая деятельность	1		
7	Прохождение полосы препятствий. Подвижные игры.	Совершенствование различных способов передвижений.	1		
8	Подвижные игры под музыкальное сопровождение	Игры под музыку	1		
<b>Итого:</b>			<b>34</b>		

