

<p>Согласовано: Председатель МО <i>Иванченко А.А.</i> Ф.И.О. Протокол № 1 от 30.08.2023 г.</p>	<p>Согласовано: Заместитель директора по УВР <i>Федорова Л.И.</i> Ф.И.О. Протокол № 1 от 30.08.2023 г.</p>	<p>Утверждаю: Директор школы Пазарев Протокол № 1 от 30.08.2023 г.</p> 
---	--	---

Адаптированная рабочая программа
По учебному предмету
«Двигательное развитие»
(Вариант 2)
 для обучающихся 5-9 классов

Составитель: Иванченко Александр Анатольевич

Учитель: Иванченко Александр Анатольевич

с. Большая Ничка 2023 г.

Пояснительная записка

« ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ»

Рабочая программа **коррекционного курса «Двигательное развитие»** предназначена для учащихся 5-9 класса (вариант 2), составлена на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

Данная рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Приказ Минобрнауки России Об утверждении Порядка «Организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (№ 1015 от 30.08.2013.).

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), от 19 декабря 2014 года № 1599.

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273 от 29 декабря 2012 г.).

- Приказ Минобрнауки России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (№ 1599 от 19.12.2014.).

- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) /М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2017. – 365с.

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденные главным санитарным врачом Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26, зарегистрированными в Минюсте России 14 августа 2015 г. № 38528.

- Положения о порядке разработки и утверждения рабочих программ в МКОУ Большеничкинской СОШ № 5

При разработке рабочей программы были использованы программно-методические материалы:

1. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью/ Л. Б. Баряева, Д. И. Бойков, В. И. Липакова и др.; Под. ред.

Л. Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой. — СПб: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011. — 480 с.

2. Программно-методический материал «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта» под редакцией профессора И.М. Бгажноковой (Москва, 2007).
3. Адаптивная физическая культура для обучения детей с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью в сочетании с двигательными нарушениями/ Андреева И.Н., Покровская И.А. - СПб, 2014г.

Цель программы является работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию 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).

Развитие двигательных умений у обучающихся тесно связано с профилактикой возникновения патологических состояний. В ходе работы тело обучающихся фиксируется в таких позах (горизонтальных, сидячих, вертикальных), которые снижают активность патологических рефлексов, обеспечивая максимально комфортное положение в пространстве и возможность реализации движений. Обеспечение условий для придания и поддержания правильного положения тела создает благоприятные предпосылки для обучения самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, способствует развитию познавательных процессов.

В основу обучения положена система физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у обучающихся с умеренной умственной отсталостью.

Описание места курса в учебном плане

Коррекционный курс «Двигательное развитие» входит в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса, в

коррекционно-развивающую область. На изучение курса с 5-9 классы отводится по 2 часа в неделю (68 часов за год).

Примерное содержание коррекционных занятий

- 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».
- Стояние на коленях.
- 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 полу приседе, 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 разбега).

Планируемые результаты коррекционной работы

1. Восприятие и реагирование на базальные раздражители:

- умение воспринимать тактильные, вестибулярные/кинестетические раздражители;
- умение воспринимать тело как единое целое (осознание границ тела через различные модальности), восприятие различных частей тела;

2. Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела:

- контроль положения головы;
- контроль тела в положении лежа, сидя, стоя;
- освоение (полное, частичное) двигательных переходов в горизонтальной, вертикальной плоскости;
- передвижение (перемещение) в пространстве без использования технических средств;

3. Освоение новых двигательных навыков, координации движений.

4. Демонстрация физических качеств:

- силовые способности, выносливость, гибкость;
- способность к статическому и динамическому равновесию;
 - способность ориентироваться в пространстве;
 - умение демонстрировать знакомые действия в незнакомой обстановке, при усложненных условиях выполнения.

4. Самостоятельность в освоении и совершенствовании двигательных умений.

5. Мелкая и общая моторика:

- умение подстраивать кисть под форму предмета;
- умение обследовать предметы с помощью рук с различной помощью взрослого;
- освоение функциональных действий руками (удерживать, отпускать, брать, отталкивать, тянуть предметы, опираться, использовать различные захваты, выполнять действие одной/двумя руками и т.д.).

6. Сохранение жизненно важных функций организма (дыхание, сердечнососудистая системы, подвижность в суставах и др.)

Перечень учебно-методического, материально-технического обеспечения

Спортивный инвентарь

1. Гантели 14 шт
2. Мешочки с песком 14 шт
3. Эспандеры 7шт
4. Коврики 7 шт
5. Коврик массажный 7 шт
6. Мяч фитбольный 7шт
7. Мяч резиновый 7шт
8. Палки гимнастические 7шт
9. Скакалки 7шт
10. Обруч 7шт
11. Полусферы 7 шт
12. Легкие мячи 10 шт.
13. Фитболы 5 шт.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. АООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), 5-9 классы (2 вариант).
2. Примерные рабочие программы по учебным предметам и коррекционным курсам образования обучающихся с умственной отсталостью, вариант 2, - М.: Просвещение, 2018. – 544 с.
3. Гриненко М.Ф. «Целебная сила движений».
4. Крутецкий В.А. «Психология обучения и воспитания школьников», Москва, «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 2006г.
5. Программа обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью под редакцией Л, Б, Баряевой. Санкт-Петербург, 2011 год.
Программно-методические материалы «Обучение детей с выраженным недоразвитие интеллекта» Под редакцией кандидата психологической наук, профессора - Бгажнокова И. М. Москва, 2012.- 304 с.

**Тематическое планирование
5 класс (68 часов)**

	<i>Темы занятий</i>	<i>Количество часов</i>
1	Т. Б на уроках. Прыжки и подскоки.	2
2	Упражнения, стоя у стены. Игра «Замри».	2
3	Упражнения на дыхание. Игра «Мяч соседу»	2
4	Игра «Делай так, делай эдак».	2
5	Упражнения на координацию. Игра «Мяч в кругу».	2
6	Упражнения на равновесие.	2
7	Садиться из положения «лежа на спине».	2
8	Ходьба с предметом на голове.	2
9	Удержание головы в разных положениях.	2
10	Выполнение движений руками.	2
11	Круговая тренировка.	2
12	Ходьба до различных ориентиров.	2
13	Прыжки. Игра «Попади мячом в булавку».	2
14	Опора на предплечья, на кисти рук.	2
15	Бросание мяча двумя руками.	2
16	Подъем туловища, сидя на скамейке.	2
17	Ловля мяча на уровне груди.	2
18	Изменение позы в положении лежа.	2
19	Изменение позы в положении сидя.	2
20	Изменение позы в положении стоя.	2
21	Силовые упражнения.	2
22	Упражнения на животе.	2
23	Упражнения на осанку.	2
24	Упражнения на плоскостопие.	2
25	Упражнения с гимнастическими палками.	2
26	Вставание на колени из положения сидя.	2
27	Упражнения на реакцию.	2
28	Игры.	2
29	Стояние без опоры.	2
30	Выполнение движений ногами.	2
31	Ходьба с препятствиями	2
32	Игры с мячом.	2
33	Эстафеты.	2
34	Игры. Итоговый урок.	2

**Тематическое планирование
6 класс (68 часов)**

	<i>Темы занятий</i>	<i>Количество часов</i>
1	Т.Б на уроках. Правила хорошей осанки.	2
2	Повороты направо, налево с указанием направления.	2
3	Упражнения на дыхание. Игра «Мяч соседу»	2
4	Дыхательные упражнения по подражанию	2
5	Упражнения на координацию. Игра «Мяч в кругу».	2
6	Упражнения на равновесие.	2
7	Садиться из положения «лежа на спине».	2
8	Ходьба с предметом на голове.	2
9	Удержание головы в разных положениях.	2
10	Выполнение движений руками.	2
11	Игра «Делай так, делай эдак».	2
12	Опора на предплечья, на кисти рук.	2
13	Игра «Попади мячом в булаву».	2
14	Основы знаний: понятие «направляющий».	2
15	Бросание мяча двумя руками.	2
16	Подъем туловища, сидя на скамейке.	2
17	Ловля мяча на уровне груди.	2
18	Изменение позы в положении лежа.	2
19	Изменение позы в положении сидя.	2
20	Изменение позы в положении стоя.	2
21	Отбивание мяча от пола двумя руками	2
22	Упражнения на животе.	2
23	Упражнения на осанку.	2
24	Упражнения на плоскостопие.	2
25	Упражнения с гимнастическими палками.	2
26	Вставание на колени из положения сидя.	2
27	Упражнения на реакцию.	2
28	Игра «Замри».	2
29	Стояние без опоры.	2
30	Выполнение движений ногами.	2
31	Ходьба с препятствиями	2
32	Игры с мячом.	2
33	Эстафеты.	2
34	Игры. Итоговый урок.	2

**Тематическое планирование
7 класс (68 часов)**

	<i>Темы занятий</i>	<i>Количество часов</i>
1	Т.Б на уроках. Правила хорошей осанки.	2
2	Повороты направо, налево с указанием направления.	2
3	Упражнения на дыхание. Игра «Мяч соседу»	2
4	Дыхательные упражнения по подражанию	2
5	Упражнения на координацию. Игра «Мяч в кругу».	2
6	Ходьба на носках	2
7	Садиться из положения «лежа на спине».	2
8	Ходьба с предметом на голове.	2
9	Удержание головы в разных положениях.	2
10	Выполнение движений руками.	2
11	Игра «Делай так, делай эдак».	2
12	Опора на предплечья, на кисти рук.	2
13	Игра «Попади мячом в булаву».	2
14	Основы знаний: понятие «направляющий».	2
15	Бросание мяча двумя руками.	2
16	Подъем туловища, сидя на скамейке.	2
17	Бег с высоким подниманием бедра	2
18	Изменение позы в положении лежа.	2
19	Изменение позы в положении сидя.	2
20	Изменение позы в положении стоя.	2
21	Отбивание мяча от пола двумя руками	2
22	Упражнения на животе.	2
23	Упражнения на осанку.	2
24	Упражнения на плоскостопие.	2
25	Прыжки на одной ноге.	2
26	Вставание на колени из положения сидя.	2
27	Упражнения на реакцию.	2
28	Игра «Замри».	2
29	Стояние без опоры.	2
30	Выполнение движений ногами.	2
31	Ходьба с препятствиями	2
32	Игры с мячом.	2
33	Эстафеты.	2
34	Игры. Итоговый урок.	2

**Тематическое планирование
8 класс (68 часов)**

	<i>Темы занятий</i>	<i>Количество часов</i>
1	Т.Б на уроках. Правила хорошей осанки.	2
2	Наклоны, повороты головы.	2
3	Упражнения на дыхание. Игра «Мяч соседу»	2
4	Дыхательные упражнения по подражанию	2
5	Упражнения на координацию. Игра «Мяч в кругу».	2
6	Упражнения на равновесие.	2
7	Садиться из положения «лежа на спине».	2
8	Ходьба с предметом на голове.	2
9	Удержание головы в разных положениях.	2
10	Движения рук в разных направлениях.	2
11	Игра «Делай так, делай эдак».	2
12	Опора на предплечья, на кисти рук.	2
13	Игра «Попади мячом в булаву».	2
14	Основы знаний: понятие «направляющий».	2
15	Бросание мяча двумя руками.	2
16	Подъем туловища, сидя на скамейке.	2
17	Ловля мяча на уровне груди.	2
18	Изменение позы в положении лежа.	2
19	Изменение позы в положении сидя.	2
20	Изменение позы в положении стоя.	2
21	Отбивание мяча от пола двумя руками	2
22	Упражнения на животе.	2
23	Упражнения на осанку.	2
24	Упражнения на плоскостопие.	2
25	Упражнения с гимнастическими палками.	2
26	Вставание на колени из положения сидя.	2
27	Упражнения на реакцию.	2
28	Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Смирно!».	2
29	Стояние без опоры.	2
30	Выполнение движений ногами.	2
31	Ходьба с препятствиями	2
32	Игры с мячом.	2
33	Эстафеты.	2
34	Игры. Итоговый урок.	2

**Тематическое планирование
9 класс (68 часов)**

	<i>Темы занятий</i>	<i>Количество часов</i>
1	Т.Б на уроках. Упражнения на плоскостопие.	2
2	Упражнения, стоя у стены. Игра «Замри».	2
3	Упражнения на дыхание. Игра «Мяч соседу»	2
4	Игра «Делай так, делай эдак».	2
5	Упражнения на координацию. Игра «Мяч в кругу».	2
6	Упражнения на равновесие.	2
7	Садиться из положения «лежа на спине».	2
8	Ходьба с предметом на голове.	2
9	Удержание головы в разных положениях.	2
10	Выполнение движений руками.	2
11	Круговая тренировка.	2
12	Ходьба до различных ориентиров.	2
13	Прыжки. Игра «Попади мячом в булаву».	2
14	Опора на предплечья, на кисти рук.	2
15	Бросание мяча двумя руками.	2
16	Подъем туловища, сидя на скамейке.	2
17	Ловля мяча на уровне груди.	2
18	Изменение позы в положении лежа.	2
19	Изменение позы в положении сидя.	2
20	Изменение позы в положении стоя.	2
21	Силовые упражнения.	2
22	Упражнения на животе.	2
23	Упражнения на осанку.	2
24	Упражнения на плоскостопие.	2
25	Упражнения с гимнастическими палками.	2
26	Вставание на колени из положения сидя.	2
27	Упражнения на реакцию.	2
28	Игры.	2
29	Стояние без опоры.	2
30	Выполнение движений ногами.	2
31	Ходьба с препятствиями	2
32	Игры с мячом.	2
33	Эстафеты.	2
34	Игры. Итоговый урок.	2

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Материально-техническое обеспечение коррекционного занятия «Двигательное развитие» предполагает использование:

1. шведская стенка;
2. ковровое покрытие;
3. настольный теннис;
4. скамейки гимнастические длиной 2,5 м;
5. мячи резиновые разных диаметров;
6. мячи мягкие набивные;
7. кегли;
8. обручи;
9. скакалки разной длины;
10. флажки, ленты;
11. мешочки с песком;
12. музыкальное сопровождение.

Технологии обучения

В условиях реализации программы актуальными становятся технологии:

- 1) Информационно-коммуникационная технология. Применение ИКТ способствует достижению основной цели модернизации образования – улучшению качества обучения, обеспечению гармоничного развития личности, ориентирующей в информационном пространстве, приобщенной к информационно-коммуникационным возможностям современных технологий и обладающей информационной культурой, а также представить имеющийся опыт и выявить его результативность.
- 2) Игровые технологии – направленные на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением
- 3) Технология развивающего обучения – взаимодействие педагога и учащихся на основе коллективно-распределительной деятельности, поиске различных способов решения учебных задач посредством организации учебного диалога в исследовательской и поисковой деятельности обучающихся.
- 4) Здоровьесберегающие технологии. Обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья за период обучения в школе, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни и применение полученных знаний в повседневной жизни.

Учебно-методический комплекс:

- Программы специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта, 5-9 классы» - г. С.-Петербург, «Образование»
- Физическая культура в специальном образовании. А.А. Дмитриев, Москва. Академия.
- Физическая культура в специальном образовании. Е.С. Черник, Москва. Просвещение.
- Программа обучения глубоко умственно отсталых детей. Составитель-НИИ дефектологии АПН СССР, 1983.
- Программно-методические материалы «Обучение детей с выраженным недоразвитие интеллекта» Под редакцией кандидата психологической наук, профессора - Бгажнокова И. М. Москва, 2012.
- Программы специальных общеобразовательных школ для умственно отсталых детей (вспомогательная школа). Составитель-Госкомитет СССР по народному образованию, 1990.
- Системная коррекция последствий сколиоза у детей и подростков средствами адаптивной физической культуры: Программно-методический комплекс. Н.А. Потапова, Л.М. Кротова, Р.Р. Гатиатулин. - Москва, Издательство НЦ ЭНАС, 2006.
- Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013.