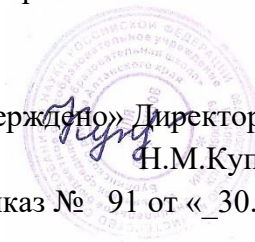


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Устьянская  
средняя общеобразовательная школа» Бурлинского района Алтайского края

«Согласовано» И.о. зам.директора по УВР  
\_\_\_\_Т.А.Дыбинская

«Утверждено» Директор школы  
Н.М.Куприенко  
Приказ № 91 от «\_30.08»2024г.



Адаптированная рабочая программа учебного предмета  
«Двигательное развитие » для 8,9 класса (Вариант 2),  
на 2024 – 2026 учебный год

Составитель: Куприенко Н.М.

Устьянка 2024г.

## Содержание программы

1. Пояснительная записка.....3
2. Содержание учебного предмета..... 4
3. Планируемые предметные результаты освоения коррекционного курса «Двигательное развитие» 5
4. Тематическое планирование...13
5. Календарно-тематическое планировани 14
6. Формы контроля уровня достижений обучающихся и критерии оценки...18
7. Перечень учебно–методического обеспечения образовательного процесса...19
8. Лист внесения изменений и дополнений.....20

Приложение

## 1. Пояснительная записка

**Тип программы:** Рабочая программа по коррекционному курсу «Двигательное развитие».

**Категория обучающихся:** учащийся 8, 9, классов (В – 2) МБОУ «Устьянская СОШ»

Рабочая программа по коррекционному курсу «Двигательное развитие» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1599;
3. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64100).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 19.02.2024 № 110 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования» (Зарегистрирован 22.02.2024 № 77331).
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2024 № 171 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования» (Зарегистрирован 11.04.2024 № 77830).
7. Учебный план МБОУ «Устьянская СОШ » на 2024-2025 учебный год;
8. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2)
9. Устав МБОУ «Устьянская СОШ »

В соответствии с учебным планом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) программный материал для 8, 9 в классов рассчитан на 34ч. (34 учебных недель), 1 час в неделю.

Коррекционно-развивающие занятия направлены на коррекцию отдельных сторон психической деятельности и личностной сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, сведение к минимуму проявлений деструктивного поведения: крик, агрессия, стереотипии; на реализацию индивидуальных специфических образовательных потребностей обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР, не охваченных

содержанием программ учебных предметов и коррекционных занятий; дополнительную помощь в освоении отдельных действий и представлений, которые оказываются для обучающихся особенно трудными; на развитие индивидуальных способностей обучающихся, их творческого потенциала.

Программа формирования базовых учебных действий у обучающихся с умеренной, тяжелой, г лубокой умственной отсталостью, с ТМНР направлена на формирование готовности у обучающихся к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) и включает следующие задачи:

1. Подготовку обучающегося к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
2. Формирование учебного поведения: направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание); умение выполнять инструкции педагогического работника; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию.
3. Формирование умения выполнять задание: в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами.
4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия.

Задачи по формированию базовых учебных действий включаются в СИПР с учетом особых образовательных потребностей обучающихся. Решение поставленных задач происходит как на групповых и индивидуальных занятиях по учебным предметам, так и на специально организованных коррекционных занятиях в рамках учебного плана.

Учитывая специфику индивидуального психофизического развития и возможности конкретного обучающегося, образовательная организация имеет возможность дополнить содержание коррекционной работы, отражая его в СИПР

Двигательное развитие 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 работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

**Задачи:**

- 1) мотивация двигательной активности;
- 2) поддержка и развитие имеющихся движений;
- 3) расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
- 4) 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 не целенаправленностью, 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.

Рабочая программа коррекционного курса «Двигательное развитие» организуется в **форме** занятий. Исходя из особенностей развития обучающихся с умственной отсталостью и на основании рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии / консилиума и индивидуальной программы реабилитации и абилитации инвалида, занятие проводится для состава всего класса, для группы обучающихся, а также индивидуально.

Предусмотрены следующие **виды деятельности на занятии**: словесные: объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды и т.д.; физические упражнения: с помощью, с частичной помощью, по образцу, по словесной инструкции.

**Практическая полезность** курса обусловлена тем, что предполагает формирование умений пользоваться полученными знаниями для решения соответствующих возрасту житейских задач. У детей с тяжелой интеллектуальной недостаточностью не развита познавательная деятельность, все мыслительные операции (анализ, синтез, сравнения, обобщения), имеются значительные пробелы в элементарных знаниях. Они затрудняются самостоятельно использовать имеющиеся у них знания. Перенос полученных знаний и умений, их применение в несколько изменившихся условиях, самостоятельный анализ ситуации, выбор решения даже простых жизненных задач - все это составляет трудность для детей данной категории. Поэтому важно не только дать этим детям определенную сумму знаний, но и выработать у них умение действовать в конкретных жизненных ситуациях, придать знаниям бытовую, ситуационную приспособленность.

Программа ориентирована на обязательный учёт индивидуально-психологических особенностей учащихся, так как воспитанники коррекционной школы представляют собой весьма разнородную группу детей по сложности дефекта. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление. Процесс обучения носит развивающий характер и одновременно имеет коррекционную направленность. При обучении происходит развитие познавательной деятельности, речи, эмоционально-волевой сферы воспитанников с ограниченными возможностями здоровья.

Процесс обучения неразрывно связан с решением **специфической задачи** адаптивных образовательных учреждений - коррекцией и развитием познавательной деятельности, личностных качеств ребенка, а также воспитанием трудолюбия, самостоятельности, терпеливости, настойчивости, любознательности, формированием умений планировать свою деятельность.

Условно детей с тяжелыми множественными нарушениями развития можно разделить на три группы в соответствии с их характерными особенностями.

К первой группе относят детей, у которых нет выраженных нарушений движений и моторики, передвижение полностью самостоятельное. Дефицит моторной функции выражен в замедленном темпе, несогласованности и недостаточной координации движений.

У детей могут наблюдаться стереотипии, деструктивное поведение, нарушение коммуникации и социального взаимодействия. У этой группы детей как правило присутствует умственная отсталость умеренной степени. Дети владеют элементарной речью: понимают речь на

бытовом уровне, могут выразить свои желания простыми словами, отвечают на простые вопросы вербально. Позитивной предпосылкой к обучению этой группы детей коммуникации, основам чтения, письма, счета, является интерес самого ребенка к взаимодействию с другими детьми и взрослыми.

Вторая группа детей характеризуется более выраженным нарушением интеллекта, поведения. У детей сложно вызвать ответную реакцию на действия взрослого, нет интереса к деятельности, часто они никак не реагируют на вербальную инструкцию, проявляют агрессию, демонстрируют деструктивное поведение. Для этих детей в индивидуальный учебный план включают преимущественно коррекционные занятия по различным направлениям: двигательное и моторное развитие, сенсорное развитие, предметно-практическая деятельность. Если ребенок способен овладеть способами альтернативной коммуникации, то включают и это направление обучения.

Дети, относящиеся к третьей группе, имеют сложные формы ДЦП. Они практически полностью зависят от помощи взрослого. Не могут самостоятельно передвигаться, управлять коляской, обслуживать себя. Большинство детей из этой группы не могут самостоятельно удерживать тело в положении сидя. Органическое поражение речевого аппарата и невозможность овладеть речью, значительно затрудняют процесс коммуникации. В индивидуальный учебный план этой группы детей целесообразно включать те коррекционные занятия, которые соответствуют возможностям и потребностям конкретного ребенка. Как правило это двигательное и моторное развитие, сенсорное развитие, способы самообслуживания, развитие элементарной предметно-практической деятельности. [10, с.348–350].

А. Р. Маллер, Г. В. Цикото были сформулированы основные требования к методике обучения детей данной категории.

1. Использование игровой формы как доминирующей. Игра рассматривается не как развлечение и отдых, а как средство обучения и коррекции.
2. Использование эмоций, наиболее сохранной стороны психической деятельности детей, в целях пробуждения познавательных потребностей и повышения мотивации обучения.
3. Использование подражательности, свойственной тяжело умственно отсталым детям.
4. Предметно-действенное обучение. Организация постоянной активной практической деятельности детей с конкретными предметами.
5. Детальное расчленение материала на простейшие элементы при сохранении его систематичности и логики построения. Обучение ведется по каждому элементу, и лишь затем части объединяются в целое, а дети подводятся к обобщению.
6. Постепенное усложнение самостоятельных действий детей: переход от действий по подражанию к действиям по образцу, по речевой инструкции, которая должна быть четко сформулирована.
7. Частая смена видов деятельности на занятии, привлечение внимания детей к новым пособиям, новым видам деятельности в целях удерживания его на необходимое время. Комбинированное (комплексное) построение урока: на одном уроке проводятся различные виды работы по разным разделам программы, например, развитие речи — игра -музыкальные (физкультурные) упражнения; предметно-практическая деятельность -ритмические упражнения — рисование и т. д.
8. Большая повторяемость материала, применение его в новых ситуациях.
9. Индивидуальная и дифференцированная работа на уроке. Задание, как правило, должен выполнять каждый ребенок в соответствии со своими возможностями и с использованием

необходимой помощи педагога. Обязательная эмоциональная положительная оценка учителем малейших достижений ребенка. [8, с.127]

## 2. Содержание коррекционного курса «Двигательное развитие»

Рабочая программа коррекционного курса «Двигательное развитие» обеспечивает удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), необходимую коррекцию недостатков в психическом и/или физическом развитии.

Программа реализуется в части, формируемой участниками образовательных отношений, годового учебного плана АООП (вариант 2) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и направлена на формирование полноценного восприятия окружающей действительности.

Целенаправленное развитие движений на специально организованных занятиях проводятся инструкторами лечебной физкультуры и/или учителями адаптивной физкультуры.

В рабочей программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

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 разбег

Коррекционный курс содержит **разделы:**

1. Коррекция и формирование правильной осанки
2. Формирование и укрепление мышечного корсета



### 3. Коррекция и развитие сенсорной системы

### 4. Развитие точности движений пространственной ориентировки

Основное содержание данных разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми нарушениями развития:

- первый этап – ознакомление с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).
- второй этап – начальное разучивание используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, метод физического сопровождения и т.д.
- третий этап – углубленное разучивание применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.
- четвертый этап – повторение используются словесный метод (задание, указание и др.), целостный метод с обработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.
- пятый этап – закрепление используются игровой метод, целостный и т.д.

Количество этапов освоения движения может быть увеличено до семи (Л.Н. Ростомашвили, 2015). Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться. Но, как правило, на первом уроке при освоении каждого из разделов происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, содержание каждого урока повторяется дважды. Два последних урока раздела (как правило, это два последних урока четверти) отведены на закрепление основного содержания раздела в игровой форме. Кроме того, занятия по этому разделу могут проводиться не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

**В первом разделе «Коррекция и формирование правильной осанки»** проводится 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.

**Раздел «Формирование и укрепление мышечного корсета»** Профилактика выполнения общеукрепляющих упражнений. Владение пространственными ориентировками. Развитие подвижности в суставах. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения в образном оформлении. Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Грудное, брюшное и полное дыхание в исходном положении «лежа на спине», «сидя», «стоя». Дыхание через нос, через рот. Изменение длительности вдоха и выдоха. Дыхание в ходьбе с имитацией. Движение руками в исходном положении. Движение предплечий и кистей рук в различных направлениях. Наклоны. Приседания.

**Раздел «Коррекция и развитие сенсорной системы»** включает в себя овладение упражнениями для развития тактильно-двигательного восприятия; развитие зрительного анализатора; овладения играми на совершенствование сенсорного развития.

**Раздел «Развитие точности движений пространственной ориентировки»** построен с учетом профилактики нарушения осанки и плоскостопия; овладением пространственными ориентировками. Ходьбу - ровным шагом, в колонне, по кругу, взявшись за руки, на носках, в медленном и быстром темпе Равновесие – ходьба по линии, на носках. Броски, ловля, передача

предметов – правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками, передача и перекаты мяча.

В разделе используются следующие виды коррекционных игр:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти; - развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений происходит в течение двух уроков при этом могут быть использованы разные предметы в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся. Освоение правил одной коррекционной подвижной игры также происходит в течение двух уроков.

### **3. Планируемые предметные результаты освоения коррекционного курса «Двигательное развитие»**

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимися АООП по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов.

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП также заносятся в СИПР и с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

#### ***Ожидаемые личностные результаты:***

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- освоение доступных социальных ролей, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- слушание и понимание инструкции педагога;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Личностные результаты оцениваются в общей системе экспертной оценки, используемой в образовательной организации.

#### ***Возможные результаты освоения коррекционного курса «Двигательное развитие»:***

- 1) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);
  - освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений;
  - совершенствование физических качеств: ловкости, силы.
- 2) соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:
- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое;
  - повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.
- 3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры, туризм.
- интерес к физической подготовке;
  - умение кататься на санках, играть в подвижные игры и др.

Возможные результаты освоения коррекционного курса:

***К концу 1 – го года обучения:***

*Обучающиеся должны знать:*

Параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»).

Значение лечебной гимнастики для здоровья ребенка, правильного дыхания; правила техники безопасности, личной гигиены на уроке, правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.

*Обучающиеся должны уметь:*

Проверять осанку у стены; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений, ходить с предметом на голове, выполняя различные задания; отжиматься от скамейки, от пола (на коленях); выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении лежа, перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске; медленно бегать, расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.; играть в игры целенаправленного («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Тише едешь – дальше будешь») и общего характера («Совушка», «Попади мячом в булавку», «Пятнашки с мячом», «Бездомный заяц»); ходить в различных И.П., бегать в медленном темпе, выполнять упражнения с гантелями, с обручами, без предметов. соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на уроке.

***К концу 2 – го года обучения:***

*Обучающиеся должны знать:*

Значение лечебной гимнастики в укреплении здоровья детей, правила ортопедического режима ( не поднимать и не носить тяжести, книги носить в ранце за спиной, не прыгать с высоты, спать на жесткой постели с маленькой подушкой, правильно сидеть, чаще менять позы при выполнении домашнего задания); оздоровительное направление гимнастики А.Н. Стрельниковой, оздоровительного плавания.

*Обучающиеся должны уметь:*

Проверять осанку у стены, у зеркала, сохранять положение правильной осанки на уроках и дома с напоминаниями взрослых; выполнять правила ортопедического режима с помощью взрослого.

Выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника ( висы, «Вытяжения», «Группировка», «Кошка под забором», «Плуг», «Натянутый лук»); упражнения для развития силы («Укрепление диафрагмы», «Крестики», «Велосипед», «Брасс руками», «Лодочка», «Мост», «Медуза»; отжимания от скамейки, от пола, подтягивания на перекладине; упражнения с гантелями; выполнять упражнения для развития координации движений (комбинация специальных упражнений различной координационной сложности:»Крестики», «Брасс руками», «Брасс ногами»; комплекс с гимнастической палкой; подвижные игры. Комплекс для профилактики плоскостопия (ходьба в различных И.П. по канату, по палке, вытяжение носков, подошвенное сгибание стоп и пальцев, захват ногами разных предметов). Уметь правильно дышать, выполняя гимнастику Стрельниковой; играть в подвижные игры целенаправленного ( 2 – 3 игры) и общего характера ( 4 – 5 игр); Выполнять полное произвольное расслабление мышц туловища и конечностей, используя образные сравнения; выполнять ежедневно 4 – 8 упражнений ЛФК под контролем взрослого. Произвольно расслаблять мышцы. Соблюдать правила безопасности на уроке.

***К концу 3 – го года обучения:***

*Обучающиеся должны знать:*

Соблюдение режима дня и ортопедического режима – главное условие правильного физического развития ребенка. Знать показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, болевые ощущения, работоспособность). Значение самомассажа, очистительного дыхания, о физкультминутках в школе и дома, при выполнении домашнего задания.

*Обучающиеся должны уметь:*

Периодически контролировать правильность осанки (у зеркала, у стены, у гимнастической стенки, сидя на скамейке, с закрытыми глазами и др.) самостоятельно и под контролем взрослого; ходить с предметами на голове; выполнять комплекс у гимнастической стенки; элементы Хатха – йоги («Вытяжение», «Натянутый лук», «Складной нож», «Поза собаки», и др.); длительное время удерживать статические позы («Мост», «Складной нож», «Березка», «Поза саранчи» и др.).

Выполнять ритмическую гимнастику под музыкальное сопровождение; упражнения с гимнастической палкой.

Осуществлять самоконтроль за своим здоровьем, выполнять очистительное дыхание и элементы самомассажа.

Играть в подвижные игры – «Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в кругу», «Ножной мяч», «Пятнашки елочкой», «Вышибалы на четвереньках» и др.

***К концу 4 – го года обучения:***

*Обучающиеся должны знать:*

Назначение и строение позвоночника, значение правильного питания и здорового образа жизни для здоровья человека; иметь представление о механизме лечебного действия упражнений, классического массажа, аутогенной тренировки; знать простейшие правила одной из выбранных спортивных игр.

*Обучающиеся должны уметь:*

Корректировать осанку самостоятельно всеми изученными способами; элементы классического массажа в парах; упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника; в положении лежа осуществлять перекаты с живота на спину без помощи рук, ходить на прямых руках и ногах в упоре стоя согнувшись; передвигаться лежа на животе по скамье, подтягивая себя руками; ползать по скамье на четвереньках с опорой руками на пол.

Выполнять упражнения Хатха – йоги, мысленно пропуская ток энергии через тело ( «Йога мудра», «Поза кобры», «Плуг», «Березка», «Натянутый лук», «Поза лотоса», «Поза полного расслабления»).

Упражнения для развития силы в парах, оказывая помощь и сопротивление, длительное время (до 1 минуты и больше) удерживать статические позы; выполнять упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы:

Для психологической установки на выздоровление выполнять аутогенную тренировку; играть в подвижные игры («Китайские пятнашки», «Попади мячом в булаву», «Мяч в кругу», «Ножной мяч» и любые другие игры тренирующего и направленного характера); играть в волейбол сидя на полу воздушным, волейбольным мячом или другую игру по выбору.

Самостоятельно выполнять комплекс ЛФК и оздоровительные упражнения по выбору детей.

**Предметные результаты** связаны с овладением обучающимися содержанием образовательной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

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

#### 4. Тематическое планирование

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2, коррекционный курс представлен в части, формируемой участниками образовательного процесса рассчитана на 34 час в год, т.е. 1 час в неделю (34 учебных недели).

##### Учебно-тематический план

Класс	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
<b>8</b>	<b>1</b>	<b>34</b>
<b>9</b>	<b>1</b>	<b>34</b>

##### Количество часов

	<b>8класс</b>	<b>9класс</b>
Коррекция и формирование правильной осанки	<b>10</b>	<b>10</b>
Формирование и укрепление мышечного корсета	<b>8</b>	<b>8</b>
Коррекция и развитие сенсорной системы	<b>8</b>	<b>8</b>
Развитие точности движений пространственной ориентировки	<b>8</b>	<b>8</b>
Итого	<b>34</b>	<b>34</b>

## 5. Календарно-тематическое планирование 8 класс

№	Тема	Кол-во часов	Сроки проведения
1	Построения, перестроения. Инструктаж по ТБ	1	
2	Движение руками в различных исходных положениях	1	
3	Наклоны головы (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине или животе, стоя или сидя),	1	
4	ОРУ с массажными мячами. Сгибание пальцев в кулак и разгибание.	1	
5	Захват предметов. Повороты головы	1	
6	ОРУ с ленточками. Упражнения для мышц брюшного пресса.	1	
7	Формирование навыка правильной осанки.	1	
8	Выполнение движений плечами.	1	
9	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы)	1	
10	Упражнения в равновесии . Инструктаж по ТБ	1	
11	Перекачивание мячей .Броски одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы).	1	
12	Дыхательные упражнения по подражанию	1	
13	ОРУ для укрепления мышц спины	1	
14	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением	1	
15	Подражательные упражнения (движения животных)	1	
16	ОРУ с малыми мячами.	1	
17	Профилактика и коррекция плоскостопия	1	
18	Коррекция мелкой моторики рук. Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой).	1	
19	Переноска предметов	1	
20	Пролезание и подлезание под препятствием	1	
21	Коррекция правильного дыхания	1	
22	Укрепление мышечного корсета	1	

23	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением	1	
24	ОРУ с флажками	1	
25	Упражнения с обручем	1	
26	Профилактика и коррекция плоскостопия	1	
27	ОРУ с фитболами	1	
28	Формирование навыка правильной осанки	1	
29	Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	1	
30	Передача предметов	1	
31	Броски и ловля мяча на разную высоту		
32	Самомассаж рук, головы, ног, живота	1	
33	Упражнения для мышц ног Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро)	1	
34	Упражнения у гимнастической стенки	1	
<b>Итого 34 ч</b>			

#### 9 класс

№	Тема	Кол-во часов	Сроки проведения
1	Построения, перестроения. Инструктаж по ТБ	1	
2	Тестирование	1	
3	ОРУ без предмета	1	
4	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой)	1	
5	Захват предметов	1	
6	Броски и ловля большого мяча	1	
7	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением	1	
8	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	1	
9	ОРУ с кубиками	1	

10	Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба по наклонной поверхности (вверх, вниз; с опорой, без опоры),	1	
11	Коррекция и развитие мелкой моторики Сгибание пальцев в кулак и разгибание	1	
12	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением	1	
13	Перекатывание мяча	1	
14	Формирование навыка правильной осанки	1	
15	Эстафеты с ходьбой	1	
16	Передача мяча в парах	1	
17	Метание в горизонтальную цель	1	
18	Упражнения на ковриках.	1	
19	Упражнения с гимнастической палкой	1	
20	Дыхательные упражнения	1	
21	Упражнения с кеглями	1	
22	Прыжки на месте на двух ногах, поочередно на одной ноге.	1	
23	ОРУ с теннисными мячами	1	
24	Переноска предметов	1	
25	Преодоление простейших препятствий	1	
26	Метание мяча в вертикальную цель	2	
27	Игра «Птички» с обручем	1	
28	ОРУ со скакалкой	1	
29	Передача и перекаты мяча Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега)	1	
30	ОРУ с ленточками	1	
31	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук	1	
32	Броски и ловля мяча	1	
33	Упражнения на развитие равновесия	1	
34	Движение плечами.	1	
<b>Итого 34ч</b>			



## 8. Формы контроля уровня достижений обучающихся и критерии оценки

Для оценки степени дифференцированности отдельных действий и операций внутри целостной деятельности используются условные обозначения:

- действие (операция) сформировано – «ДА»;
- действие осуществляется при сотрудничестве взрослого – «ПОМОЩЬ»;
- действие выполняется частично, даже с помощью взрослого – «ЧАСТИЧНО»;
- действие (операция) пока недоступно для выполнения – «НЕТ».

Выявление уровня сформированности и доступности тех или иных видов деятельности, позволяет судить об уровне развития психических процессов, их обеспечивающих, т.е. критерии доступности и сформированности тех или иных видов деятельности позволяют оценить зону актуального развития ребенка и выбрать содержание индивидуальной программы обучения. Основными критериями оценки планируемых результатов являются соответствие / несоответствие науке и практике; прочность усвоения (полнота и надежность). Чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов. Результаты, продемонстрированные учеником, соотносятся с оценкам следующим образом:

<b>Оценочное суждение</b>	<b>Баллы</b>	<b>Содержание</b>
<b>Усвоил</b>	11-8	Знает хорошо, может применить на практике самостоятельно.
	7-5	Знает, усваивает и применяет с помощью.
	4-2	Знает фрагментарно, усваивает с трудом, помощь принимает частично.
<b>Не усвоил</b>	1	Не знает, не усваивает, помощь не принимает.

## 9. Перечень учебно–методического обеспечения образовательного процесса

- Программы специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта, 1 – 4 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.

**Лист внесения изменений и дополнений**

Дата урока по плану	Дата проведения по факту	Содержание корректировки (тема урока)	Обоснование проведения корректировки	Реквизиты документа (дата и № приказа)	Подпись заместителя директора по УВР