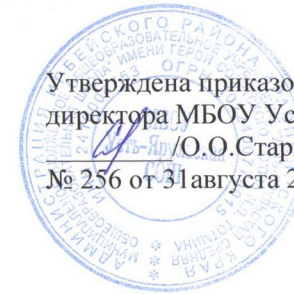


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Усть-Ярульская средняя общеобразовательная школа»
имени Героя Советского Союза Н.Я. Тотмина**

Согласована:
заместитель директора по УР
М.В. Жигалёва
М.В. Жигалёва
Дата 31 августа 2023г



Утверждена приказом
директора МБОУ Усть-Ярульская СОШ
О.О. Старкова
/О.О. Старкова
№ 256 от 31 августа 2023г.

**Адаптированная рабочая программа
коррекционно-развивающего курса «Двигательное развитие»
6 класс ФГОС
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, вариант 2)
(умеренная умственная отсталость)**

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Сапожникова Светлана Николаевна
учитель коррекционных классов

с. Усть-Яруль

2023 г.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа коррекционно – развивающего курса «Двигательное развитие» 1 года обучения для обучающихся, воспитанников с умственной отсталостью в умеренной, тяжелой степени МБОУ Усть-Ярульская СОШ, составлена на основе в соответствии с требованиями:

- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. N 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"

- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), разработанная в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) МБОУ «Усть-Ярульская средняя общеобразовательная школа» имени Героя Советского Союза Н.Я. Тотмина.

1. Федеральный закон «Об Образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
4. Устав МБОУ «Усть-Ярульская средняя общеобразовательная школа» имени Героя Советского Союза Н.Я. Тотмина.

5. Учебный план МБОУ «Усть-Ярульская средняя общеобразовательная школа» имени Героя Советского Союза Н.Я. Тотмина.

АООП образования (ФГОС, вариант 2) обучающихся с умственной отсталостью направлена на формирование общей культуры, соответствующей общепринятым нравственным и социокультурным ценностям, основанной на развитии личности и необходимых для самореализации и жизни в обществе практических представлений, умений и навыков, позволяющих достичь обучающемуся максимально возможной самостоятельности и независимости в повседневной жизни. На основе АООП (ФГОС, вариант 2) образовательная организация разрабатывает специальную индивидуальную программу развития (СИПР), учитывающую индивидуальные образовательные потребности обучающегося с умственной отсталостью.

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 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;
- Овладение переходом из одной позы в другую;
- Овладение новыми способами передвижения;
- Формирование функциональных двигательных навыков.

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.

Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса

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, не координированностью 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 вызываются недоразвитием мотивационно-потребностной сферы обучающихся с умственной отсталостью и ТМНР. Интерес к какой-либо деятельности, если возникает, то, как правило, носит кратковременный, неустойчивый характер.

Двигательное развитие направлено на:

Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений. Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств). Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других.

Занятия проводятся в спортивном зале школе, в теплое время года – на свежем воздухе.

Ценностное ориентирование предмета:

1. ***Единство диагностики и коррекции развития***, которые заключается в целостности процесса оказания психолого-педагогической и медико-социальной помощи в развитии ребёнка.
2. ***Деятельностная коррекция***. Основана на признании того, что именно активная деятельность самого ребенка является движущей силой развития.
3. ***Индивидуально-дифференцированный подход*** – изменения содержания, форм, способов коррекционно-развивающей работы в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка.
4. ***Комплексность организации коррекционной работы*** заключается в особенностях использования методических средств и подходов, различных теоретических и методологических подходов, конкретных техник.
5. ***Активное привлечение 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. **Усложнение (от простого к сложному).** 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.

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

Тематическое планирование соответствует количеству часов учебной нагрузки, которая определена учебным планом школы.

Место предмета в учебном плане.

В учебном плане коррекционные занятия по курсу «Двигательное развитие» представлены с расчетом по 1 час в неделю, 34 часа в год.

Основной формой организации является комплексное занятие. Продолжительность занятия составляет 40 минут.

Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса

Личностные результаты:

Личностные результаты включают:

- осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;

- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично меняющемся и развивающемся мире;
- освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына/дочери, пассажира, покупателя и др., развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Ожидаемые личностные результаты отражаются в СИПР обучающегося с учетом его индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей.

Предметные результаты:

- Мотивация двигательной активности;
- Поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;

- Овладение переходом из одной позы в другую;
- Овладение новыми способами передвижения;
- Формирование функциональных двигательных навыков;
- Развитие функции рук;
- Формирование ориентировки в пространстве;
- Обогащение сенсомоторного опыта.

Содержание учебного предмета

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». Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры. Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад. Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без

опоры), по наклонной поверхности (вверх, вниз; с опорой, без опоры), по лестнице (вверх, вниз; с опорой, без опоры). Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе). Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом). Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге. Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).

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.

Данный принцип наглядно демонстрируется в содержании представленных разделов.

Учебно-тематический план

№ урока	Тема урока
1	Формирование знаний о положении тела при правильной осанке. Разучивание основных положений рук, ног, туловища, головы.
2	Формирование правильной осанки у стенки (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок), под контролем учителя.
3	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседания).
4	Ходьба с различными положениями рук (в стороны, за голову, вверх, вперед, к плечам).
5	Ходьбой с различными положениями рук (в стороны, на пояс, вверх, вперед, к плечам) по сигналу учителя.
6	Упражнения с предметами на голове (кубик) в движении, под музыку.
7	Подвижные игры на сохранение правильной осанки: «Море волнуется».
8	Упражнения с предметами и без них Игра «Совушка - Сова».
9	Наклоны головой. Наклоны туловищем.
10	Сгибание стопы. Перекаты с носков на пятки.
11	Приседания. Отстукивание и отхлопывание разного темпа.
12	Выполнение по памяти комбинаций движения.
13	Захват предметов. Передача предметов.
14	Передача предметов через голову. Передача предметов через плечо.
15	Броски мячей. Перекатывание мячей.
16	Перекатывание мячей через ноги.
17	Подвижная игра «Кошка и мышки».
18	Дыхательные упражнения.
19	Дыхательные упражнения под хлопки (под счет).
20	Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях.
21	Дыхание при ходьбе.

22	Движение предплечий и кистей рук.
23	Хлопки в ладоши с изменением темпа.
24	Выполнение движений руками. (вперёд, назад, вверх, в стороны).
25	Изменение позы в положении лежа (поворот со спины на живот, поворот с живота на спину).
26	Выполнение движений ногами (подъём ноги вверх; отведение ноги в сторону).
27	Игра «У медведя во бору».
28	Игра «Снежинки и ветер».
29	Броски мяча двумя руками из различных положений.
30	Отбивание мяча двумя руками.
31	Удары по мячу ногой с мест.
32	Удары по мячу ногой с шага.
33	Изменение позы в положении лежа. (изменение позы в положении сидя: поворот вправо, влево наклон вперёд, назад, вправо, влево).
34	Выполнение движений пальцев рук (сгибать, разгибать фаланги пальцев; сгибать пальцы в кулак, разгибать).

Календарно – тематическое планирование 6 класс, (2вариант)

(1 ч. в неделю, всего 34ч.)

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Количе ство часов	Дата		Тема
		План	Факт	
1	1	01.09		Формирование знаний о положении тела при правильной осанке. Разучивание основных положений рук, ног, туловища, головы.
2	1	08.09		Формирование правильной осанки у стенки (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок), под контролем учителя.
3	1	15.09		Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным

				шагом, широким шагом, в полуприседания).
4	1	22.09		Ходьба с различными положениями рук (в стороны, за голову, вверх, вперёд, к плечам).
5	1	29.09		Ходьбой с различными положениями рук (в стороны, на пояс, вверх, вперёд, к плечам) по сигналу учителя.
6	1	06.10		Упражнения с предметами на голове (кубик) в движении, под музыку.
7	1	13.10		Подвижные игры на сохранение правильной осанки: «Море волнуется».
8	1	20.10		Упражнения с предметами и без них Игра «Совушка - Сова».
9	1	27.10		Наклоны головой. Наклоны туловищем.
10	1	10.11		Сгибание стопы. Перекаты с носков на пятки.
11	1	17.11		Приседания. Отстукивание и отхлопывание разного темпа.
12	1	24.11		Выполнение по памяти комбинаций движения.
13	1	01.12		Захват предметов. Передача предметов.
14	1	08.12		Передача предметов через голову. Передача предметов через плечо.
15	1	15.12		Броски мячей. Перекатывание мячей.
16	1	22.12		Перекатывание мячей через ноги.
17	1	29.12		Подвижная игра «Кошка и мышки».
18	1	12.01		Дыхательные упражнения.
19	1	19.01		Дыхательные упражнения под хлопки (под счет).
20	1	26.01		Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях.
21	1	02.02		Дыхание при ходьбе.

22	1	09.02		Движение предплечий и кистей рук.
23	1	16.02		Хлопки в ладоши с изменением темпа.
24	1	01.03		Выполнение движений руками. (вперёд, назад, вверх, в стороны).
25	1	15.03		Изменение позы в положении лежа (поворот со спины на живот, поворот с живота на спину).
26	1	22.03		Выполнение движений ногами (подъём ноги вверх; отведение ноги в сторону).
27	1	07.04		Игра «У медведя во бору».
28	1	14.04		Игра «Снежинки и ветер».
29	1	21.04		Броски мяча двумя руками из различных положений.
30	1	28.04		Отбивание мяча двумя руками.
31	1	05.05		Удары по мячу ногой с мест.
32	1	12.05		Удары по мячу ногой с шага.
33	1	19.05		Изменение позы в положении лежа. (изменение позы в положении сидя: поворот вправо, влево наклон вперёд, назад, вправо, влево).
34	1	26.05		Выполнение движений пальцев рук (сгибать, разгибать фаланги пальцев; сгибать пальцы в кулак, разгибать).

Материально-техническое обеспечение

Оборудование:

- Спортивный зал;
- Коврики (для упражнений сидя и лежа);
- Гимнастические стенки;
- Мячи: маленькие и большие резиновые;
- Обручи;
- Скакалки;
- Секундомер.

Методическая литература для учителя:

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

Информационное обеспечение образовательного процесса

- Портал «Мой университет»/ Факультет коррекционной педагогики <http://moi-sat.ru>
- Сеть творческих учителей <http://www.it-n.ru/>
- Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru/site/all/sites>
- Учительский портал <http://www.uchportal.ru>
- Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://festival.1september>
- Электронная библиотека учебников и методических материалов <http://window.edu.ru>