

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа-интернат №5 г. Нижнеудинск»

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического совета
МКОУ «Школа-интернат №5
г. Нижнеудинск»
Протокол № 1 от «30» 08. 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора МКОУ
«Школа – интернат № 5 г.
Нижнеудинск»
от «30» 08. 2024г. №168-од

Адаптированная основная общеобразовательная
программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой
умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

коррекционного курса
«Двигательное развитие»
вариант 8.2
срок реализации 5 лет

Нижнеудинск, 2023 г.

1. Пояснительная записка

При разработке программы были использованы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599;
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- «Программой образования учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью» под редакцией Л. Б. Баряевой и Н. Н. Яковлевой (СПб, 2011);
- Программно-методическим материалом «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта» под редакцией профессора И.М. Бгажноковой (Москва, 2007).

У большинства детей с **тяжёлыми и множественными нарушениями развития (ТМНР)** имеются грубые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся. Поэтому работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков является целью занятий.

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.

Планируемые результаты освоения предмета

- Владение начальными навыками адаптации в классе.
- Развитие мотивов учебной деятельности.
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

2.1 Базовые учебные действия

Программа формирования базовых учебных действий у обучающихся направлена на развитие способности у детей овладевать содержанием адаптированной основной образовательной программы общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант II).

1. Наглядно - практические.

2. Формирование учебного поведения:

- умение выполнять инструкции педагога;
- использование по назначению учебных материалов с помощью взрослого;
- 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 и т.д.

- Умение следовать инструкции педагога.

2.2 Предметные результаты

Результаты освоения коррекционного курса двигательное развитие могут включать следующие умения:

- Развитие элементарных пространственных понятий.
- Знание частей тела человека.

- Знание элементарных видов движений.
- Умение выполнять исходные положения.
- Умение бросать, перекладывать, перекачивать.
- Умение управлять дыханием.

2.3 Оценка достижений обучающихся

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.

Текущая аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание (мониторинг) результатов освоения программы.

Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения программы и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года (мониторинг).

Для организации аттестации обучающихся рекомендуется применять метод экспертной группы (на междисциплинарной основе). Она объединяет разных специалистов, осуществляющих процесс образования и развития ребенка. К процессу аттестации обучающегося желательно привлекать членов его семьи. Задачей экспертной группы является выработка согласованной оценки достижений ребёнка в сфере жизненных компетенций. Основой служит анализ результатов обучения ребёнка, динамика развития его личности. Результаты анализа должны быть представлены в удобной и понятной всем членам группы форме оценки, характеризующей наличный уровень жизненной компетенции. По итогам освоения задач и анализа результатов обучения составляется развернутая характеристика учебной деятельности ребёнка, оценивается динамика развития его жизненных компетенций.

2. Содержание учебного предмета

Количество часов, отведенных на реализацию курса «Двигательное развитие» определено ФГОС образования для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) и приведено в следующей таблице:

Класс	5	6	7	8	9
Кол-во часов					
В неделю	1	1	1	1	1
За год	34	34	34	34	34
всего	170				

Содержание

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

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:

- упражнения для развития мелкой моторики рук;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- комплекс упражнений для профилактики плоскостопия;
- комплекс упражнений дыхательной гимнастики;
- упражнения для развития координации;
- упражнения на расслабление;
- упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

Объем программного материала по коррекционным занятиям предполагает наращивание знаний и умений в сравнении с ранее полученными знаниями.

В разделы включены специально подобранные физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития.

Тематическое планирование разработано на каждый класс индивидуально и представлено в рабочей программе конкретного класса на каждый год обучения.

Тематическое планирование

№	Наименование раздела	Кол-во часов
5 класс		
1	Тестирование. Построения. Выполнение строевых команд. Ходьба с левой ноги. Ходьба парами. Бег за учителем. упражнения для формирования правильной осанки Прыжки на одной ноге на месте с продвижением вперед. ОРУ с мячами. Метание мяча в горизонтальную цель. Аутогенная тренировка на расслабление нервной системы. Катание мяча между расставленными предметами. Прыжки наступая, через гимнастическую скамейку. Игра «Волшебный мешочек».	9
2	Прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 45*. Дыхательные упражнения. Упражнения с предметами. Перенос предметов в установленное место. Аутогенная тренировка на расслабление нервной системы. Лазание с переходом. Упражнения на формирование правильной осанки. Лазание по гимн. стенке попеременным способом. Переползание на четвереньках по гимн. скамейке с захватом кистями рук. Упражнения на координацию. Игра «Мышеловка».	7
3	ОРУ с большими мячами. Прыжки боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Упражнения для развития мелкой моторики рук. Прыжки наступая через гимнастическую скамейку. Подбрасывание гимнастические палки вверх и ее ловля. Аутогенная тренировка на расслабление нервной системы. Пальчиковая гимнастика. Переноска различных предметов. Перелезание через препятствие высотой до 1м.	10
4	Бег в медленном темпе. Прыжки в длину с места. Прыжок в глубину с высоты 50 см. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Аутогенная тренировка на расслабление нервной системы. Метание мяча из-за головы с места на дальность. Высокое подбрасывание баскетбольного мяча и ловля его после отскока от пола. Перелезание с одной гимнастической скамейки на другую. Подлезание под препятствие высотой 40 -50 см, ограниченное с боков. Оздоровительные упражнения на тренажерах. Тестирование.	8
6 класс		
1	Тестирование. Построения. Выполнение строевых команд. Ходьба с правой ноги. Броски малого мяча в вертикальную цель. Броски баскетбольного мяча друг другу в парах двумя руками снизу. Упражнения на расслабление. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия Удары мяча об пол правой/левой рукой. Игра «Лови ,бросай, упасть не давай». Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.	9
2	Дыхательные упражнения. Упражнения с предметами. Упражнения на формирование правильной осанки. Перенос различных предметов разными способами (на руках, волоком, катанием, толканием). Лазание по гимн. стенке вверх, вниз, вправо, влево. Вис на гимн. стенке на руках. Упражнения на координацию. Игра «Узнай на ощупь», «Мы	7

	веселые ребята».	
3	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Бег на месте в максимальном темпе. Дыхательные упражнения по подражанию. Упражнения для развития координации. Перелезание через препятствие высотой до 1м. Аутогенная тренировка на расслабление нервной системы. Пальчиковая гимнастика. Игра «Аист ходит по болоту». Оздоровительные упражнения на тренажерах.	10
4	Упражнения для развития мелкой моторики рук. Дыхательные упражнения с воздушным шариком. Бег парами наперегонки. Прыжки в длину с места. Броски баскетбольного мяча и ловля его после отскока от пола. Подлезание под препятствие с предметами. Игры «Запрещенное движение», «Пчелки», «Построение в круг», «Кто быстрее». Тестирование.	8
7 класс		
1	Тестирование. Имитационно-подражательные движения(ползания). Эстафеты с ходьбой. Передача мяча в парах. Упражнения для развития мелкой моторики рук. Упражнения для формирования правильной осанки. Выполнение различных видов ходьбы. Полоса препятствий(небольшая). Аутогенная тренировка на расслабление нервной системы. Прыжки в глубину. Броски малого мяча в вертикальную цель. Удары баскетбольного мяча об пол поочередно правой/левой рукой. Игра «Вот так позы».	9
2	Дыхательные упражнения. Упражнения с предметами. Упражнения на формирование правильной осанки. Перекладывание/перекатывание обруча. Выбор способа для перемещения различных предметов с одного места на другое (на руках, волоком, катанием, толканием). Сочетание переползания с лазанием. Сочетание перелезания через препятствия с подлезанием. Упражнения на координацию. Равновесие на гимнастической на скамейке. Игра «Попади в круг», «Гонка мячей».	7
3	Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата. Бег с преодолением легко сбиваемых предметов. Прыжок в длину с обозначенного места. Броски воздушного шарика друг другу. Броски малого мяча на дальность. Дыхательные упражнения с воздушным шариком. Игра «Воздушный футбол». Оздоровительные упражнения на тренажерах.	10
4	Эстафеты с бегом с парами. Прыжки в длину с разбега. Броски баскетбольного мяча и ловля его после отскока от пола. Перешагивание через препятствия различной высоты. Захват предметов (разных по форме). Эстафеты с передачей предметов стоя и сидя. Тестирование.	8
8 класс		
1	Тестирование. Построения по инструкции учителя. Выполнение строевых команд. Выполнение различных видов ходьбы. Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий. Дыхательные упражнения. Пальчиковая гимнастика. Бег по инструкции учителя. Прыжок в глубину с высоты 50 -60 см в обозначенное место. Броски малого мяча в вертикальную цель. Удары мяча об пол правой/левой рукой на месте и с продвижением. Игра «Охотники и утки».	9
2	Дыхательные упражнения. Упражнения с предметами. Упражнения на формирование правильной осанки. Преодоление 3-4 препятствий. Сочетание переползания с лазанием. Сочетание перелезания через препятствия с подлезанием под препятствия лежа/на четвереньках.	7

	Упражнения на координацию. Передача предметов. Игра «Что изменилось». Упражнения для развития мелкой моторики рук.	
3	Прыжок в длину в обозначенное место. Упражнения на расслабление. Броски волейбольного мяча друг другу от плеча. Упражнения для развития координации. Броски волейбольного мяча на дальность. Оздоровительные упражнения на тренажерах.	10
4	Эстафеты с бегом с парами. Ползание по наклонной скамейке. Метание мяча в цель с шага. Отбивание волейбольного мяча от пола одной рукой. Ведение мяча по прямой (с обходом препятствия). Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. ОРУ с фитбольными мячами. Игры «Рыбаки и рыбки», эстафеты с передачей мячей, бегом, прыжками. Тестирование.	8
9 класс		
1	Тестирование. Построения по инструкции учителя. Выполнение строевых команд. Выполнение различных видов ходьбы. Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий. Прыжок в глубину с высоты 50 -60 см в обозначенное место. Метание мяча в цель с шага. Броски малого мяча в вертикальную цель. Игра «Светофор». Упражнения для развития координации. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	9
2	ОРУ с обручами. Дыхательные упражнения. Упражнения с предметами. Упражнения на формирование правильной осанки. Прыжки на скакалке. Передача набивных мячей (в парах, в колонне, по кругу). Преодоление 3-4 препятствий. Сочетание переползания с лазанием. Сочетание перелезания через препятствия с подлезанием под препятствия лежа/на четвереньках. Упражнения на координацию. Игра «Кошки, мышки».	7
3	Упражнения для развития мелкой моторики рук. Бег с прыжком вверх с доставанием предметов. Удары мяча об пол правой/левой рукой на месте и с продвижением. Броски и ловля баскетбольного мяча от груди на месте и с продвижением. Броски мяча на дальность. Упражнения на расслабление. Оздоровительные упражнения на тренажерах.	10
4	Пальчиковые игры с массажным мячом. Прыжки в длину с места в обозначенное место. Оздоровительные упражнения на тренажерах. Броски мяча в кольцо двумя руками. Игры «Рыбаки и рыбки», эстафеты с передачей мячей, бегом, прыжками. Тестирование.	8

3. Календарно тематическое планирование

5 класс

№	Наименование тем	Кол-во часов
1	Тестирование. Построения. Выполнение строевых команд. Ходьба с левой ноги. Ходьба парами.	1
2	Бег за учителем. упражнения для формирования правильной осанки	2
3	Прыжки на одной ноге на месте с продвижением вперед.	1
4	ОРУ с мячами. Метание мяча в горизонтальную цель.	1
5	Аутогенная тренировка на расслабление нервной системы. Катание мяча между расставленными предметами.	2
6	Прыжки наступая, через гимнастическую скамейку.	1
7	Игра «Волшебный мешочек».	1
8	Прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 45*. Дыхательные упражнения.	1
9	Лазание с переходом.	1
10	Упражнения с предметами. Перенос предметов в установленное место.	1
11	Аутогенная тренировка на расслабление нервной системы.	1
12	Упражнения на формирование правильной осанки. Лазание по гимн.	1
13	стенке попеременным способом. Переползание на четвереньках по гимн. скамейке с захватом кистями рук.	1
14	Упражнения на координацию. Игра «Мышеловка».	1
15	ОРУ с большими мячами.	2
16	Прыжки боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	2
17	Упражнения для развития мелкой моторики рук.	2
18	Прыжки наступая через гимнастическую скамейку. Подбрасывание гимнастические палки вверх и ее ловля.	2
19	Аутогенная тренировка на расслабление нервной системы. Пальчиковая гимнастика.	1
20	Переноска различных предметов. Перелезание через препятствие высотой до 1м.	1
21	Бег в медленном темпе. Прыжки в длину с места. Прыжок в глубину с высоты 50 см. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	2
22	Аутогенная тренировка на расслабление нервной системы. Метание мяча из-за головы с места на дальность.	2
23	Высокое подбрасывание баскетбольного мяча и ловля его после отскока от пола.	2
24	Перелезание с одной гимнастической скамейки на другую. Подлезание под препятствие высотой 40 -50 см, ограниченное с боков. Оздоровительные упражнения на тренажерах.	1
25	Тестирование.	1
Итого		34

Календарно тематическое планирование

6 класс

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов
1	Тестирование. Построения. Выполнение строевых команд. Ходьба с правой ноги.	1
2	Броски малого мяча в вертикальную цель.	1
3	Броски баскетбольного мяча друг другу в парах двумя руками снизу.	1
4	Упражнения на расслабление. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	1
5	Удары мяча об пол правой/левой рукой. Игра «Лови ,бросай, упасть не давай».	1
6	Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.	1
7	Дыхательные упражнения Упражнения с предметами. Упражнения на формирование правильной осанки.	2
8	Перенос различных предметов разными способами (на руках, волоком, катанием, толканием).	2
9	Лазание по гимн. стенке вверх, вниз, вправо, влево. Вис на гимн. стенке на руках.	1
10	Упражнения на координацию. Игра «Узнай на ощупь», «Мы веселые ребята».	1
11	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Бег на месте в максимальном темпе.	2
12	Дыхательные упражнения по подражанию.	1
13	Упражнения для развития координации. Перелезание через препятствие высотой до 1м.	2
14	Аутогенная тренировка на расслабление нервной системы. Пальчиковая гимнастика.	1
15	Игра «Аист ходит по болоту».	2
16	Оздоровительные упражнения на тренажерах.	2
17	Упражнения для развития мелкой моторики рук.	1
18	Дыхательные упражнения с воздушным шариком.	2
19	Бег парами наперегонки.	2
20	Прыжки в длину с места.	2
21	Броски баскетбольного мяча и ловля его после отскока от пола.	1
22	Подлезание под препятствие с предметами.	2
23	Игры «Запрещенное движение», «Пчелки», «Построение в круг», «Кто быстрее».	1
24	Тестирование.	1
Итого		34

Календарно тематическое планирование

7 класс

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов
1	Тестирование. Имитационно-подражательные движения(ползания).	1
2	Эстафеты с ходьбой. Передача мяча в парах.	1
3	Упражнения для развития мелкой моторики рук.	1
4	Упражнения для формирования правильной осанки.	1
5	Выполнение различных видов ходьбы. Полоса препятствий(небольшая).	1
6	Аутогенная тренировка на расслабление нервной системы.	1
7	Прыжки в глубину. Броски малого мяча в вертикальную цель.	2
8	Удары баскетбольного мяча об пол поочередно правой/левой рукой. Игра «Вот так позы».	2
9	Дыхательные упражнения. Упражнения с предметами.	1
10	Упражнения на формирование правильной осанки. Перекладывание/перекатывание обруча.	1
11	Выбор способа для перемещения различных предметов с одного места на другое (на руках, волоком, катанием, толканием).	2
12	Сочетание переползания с лазанием. Сочетание перелезания через препятствия с подлезанием.	1
13	Упражнения на координацию. Равновесие на гимнастической скамейке.	2
14	Игра «Попади в круг», «Гонка мячей».	1
15	Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.	2
16	Бег с преодолением легко сбиваемых предметов.	1
17	Прыжок в длину с обозначенного места.	1
18	Броски воздушного шарика друг другу. Броски малого мяча на дальность.	2
19	Дыхательные упражнения с воздушным шариком. Игра «Воздушный футбол».	2
20	Оздоровительные упражнения на тренажерах.	2
21	Эстафеты с бегом с парами. Прыжки в длину с разбега.	1
22	Броски баскетбольного мяча и ловля его после отскока от пола.	2
23	Перешагивание через препятствия различной высоты.	1
24	Захват предметов (разных по форме). Эстафеты с передачей предметов стоя и сидя.	1
25	Тестирование.	1
Итого		34

Календарно тематическое планирование

8 класс

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов
1	Тестирование. Построения по инструкции учителя. Выполнение строевых команд. Выполнение различных видов ходьбы.	3
2	Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий. Дыхательные упражнения. Пальчиковая гимнастика.	1
3	Бег по инструкции учителя. Прыжок в глубину с высоты 50 -60 см в обозначенное место. Броски малого мяча в вертикальную цель.	1
4	Удары мяча об пол правой/левой рукой на месте и с продвижением. Игра «Охотники и утки».	1
5	Дыхательные упражнения. Упражнения с предметами.	1
6	Упражнения на формирование правильной осанки. Преодоление 3-4 препятствий.	2
7	Сочетание переползания с лазанием.	2
8	Сочетание перелезания через препятствия с подлезанием под препятствия лежа/на четвереньках.	1
9	Упражнения на координацию. Передача предметов.	2
10	Игра «Что изменилось». Упражнения для развития мелкой моторики рук.	2
11	Прыжок в длину в обозначенное место.	2
12	Упражнения на расслабление.	2
13	Броски волейбольного мяча друг другу от плеча.	2
14	Упражнения для развития координации. Броски волейбольного мяча на дальность.	2
15	Оздоровительные упражнения на тренажерах.	2
16	Эстафеты с бегом с парами. Ползание по наклонной скамейке.	1
17	Метание мяча в цель с шага.	2
18	Отбивание волейбольного мяча от пола одной рукой. Ведение мяча по прямой (с обходом препятствия).	1
19	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	2
20	ОРУ с фитбольными мячами. Игры «Рыбаки и рыбки», эстафеты с передачей мячей, бегом, прыжками.	1
21	Тестирование.	1
Итого		34

Календарно тематическое планирование

9 класс

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов
1	Построения по инструкции учителя. Выполнение строевых команд. Выполнение различных видов ходьбы. Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий.	3
2	Прыжок в глубину с высоты 50 -60 см в обозначенное место	2
3	Метание мяча в цель с шага. Броски малого мяча в вертикальную цель. Игра «Светофор»	1
4	Упражнения для развития координации.	1
5	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	2
6	ОРУ с обручами. Дыхательные упражнения. Упражнения с предметами. Упражнения на формирование правильной осанки. Прыжки на скакалке.	2
7	Передача набивных мячей (в парах, в колонне, по кругу).	1
8	Преодоление 3-4 препятствий. Сочетание переползания с лазанием. Сочетание перелезания через препятствия с подлезанием под препятствия лежа/на четвереньках.	2
9	Упражнения на координацию. Игра «Кошки, мышки».	2
10	Упражнения для развития мелкой моторики рук.	2
11	Бег с прыжком вверх с доставанием предметов.	2
12	Удары мяча об пол правой/левой рукой на месте и с продвижением	2
13	Броски и ловля баскетбольного мяча от груди на месте и с продвижением. Броски мяча на дальность.	2
14	Упражнения на расслабление. Оздоровительные упражнения на тренажерах.	2
15	Пальчиковые игры с массажным мячом.	1
16	Прыжки в длину с места в обозначенное место.	2
17	Оздоровительные упражнения на тренажерах	1
18	Броски мяча в кольцо двумя руками.	2
19	Игры «Рыбаки и рыбки», эстафеты с передачей мячей, бегом, прыжками.	1
20	Тестирование.	1
Итого		34

4. Учебно-методическое обеспечение

4.1 Учебники

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003.
2. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Спб ЦДК. 2011.
3. Программы для 1-4 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида под редакцией И.М. Бгажноковой, Издательство М., «Владос», 2011.
4. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002.

4.2 Методическая литература

- 1.Физическая культура. Учебно- методическое пособие для учителей физической культуры Республика Карелия.