

Утверждена в составе АООП НОО  
обучающихся с умственной  
отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
вариант 2  
Директор Паньшина О.В.  
Приказ № 277 от 02.09.2024

Адаптированная рабочая программа  
по учебному предмету «Двигательное развитие»  
для 5 класса  
на 2024-2025 учебный год

## **1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа коррекционного курса «Двигательное развитие» разработана в соответствии с

- Федеральным государственным образовательным стандартом обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года №1599;

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации №1026 от 24.11.2022 г.;

- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития 5 класс (вариант 2)

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. У большинства обучающихся с ТМНР имеются тяжелые 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. Целенаправленное развитие движений на специально организованных занятиях, которые проводятся инструкторами лечебной физкультуры и (или) учителями адаптивной физкультуры.

Развитие двигательных умений у обучающихся с детским церебральным параличом тесно связано с профилактикой возникновения у них патологических состояний. В ходе работы тело обучающегося фиксируется в таких позах (горизонтальных, сидячих, вертикальных), которые снижают активность патологических рефлексов, обеспечивая максимально комфортное положение обучающегося в пространстве и возможность реализации движений. Придание правильной позы и фиксация обеспечивается при помощи специального оборудования и вспомогательных приспособлений с соблюдением индивидуального режима. Такая работа организуется в физкультурном зале, в классе и дома в соответствии с рекомендациями врача-ортопеда и специалиста по лечебной физкультуре. Обеспечение условий для

придания и поддержания правильного положения тела создает благоприятные предпосылки для обучения обучающегося самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, способствует развитию познавательных процессов.

Техническое оснащение курса включает: технические средства реабилитации (например, кресла-коляски, ходунки, вертикализаторы); средства для фиксации ног, груди, таза; мягкие формы и приспособления для придания положения лежа, сидя, стоя; ограничители; автомобильные кресла; гимнастические мячи различного диаметра, гамак, тележки, коврики, специальный велосипед, тренажеры, подъемники.

В учебном плане на изучение курса отводится 1 час в неделю.

## **2. Содержание коррекционного курса «Двигательное развитие»**

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).

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

### **Личностные результаты:**

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 6) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

7) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

8) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### **Предметные результаты:**

- формирование знаний о положительном влиянии физических упражнений на организм;
- формирование представлений о правильной осанке, о правильном дыхании;
- поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
- освоение новых способов передвижения (включая передвижение с помощью технических средств реабилитации);
- выполнение комплексов по двигательному развитию на основе демонстрации (самостоятельно, с помощью, со значительной помощью).

**4. Календарно - тематическое планирование  
«Двигательное развитие» 5класс**

№ п/п	Тема	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
1	Выполнение движений головой.	Правильно принимать исходное положение. Выполнять действия по показу, по словесной инструкции. Выполнять движения 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).
2	Выполнение движений руками, пальцами рук, плечами.	Правильно принимать исходное положение. Выполнять действия по показу, по словесной инструкции. Выполнять движения руками: вперед, назад, вверх, в стороны, "круговые", движения пальцами рук: сгибание или разгибание фаланг пальцев, сгибание
3	Выполнение движений руками, пальцами рук,	

	плечами.	пальцев в кулак и разгибание. движения плечами.
4	Опора на предплечья, на кисти рук.	Правильно принимать исходное положение. Выполнять действия по показу, по словесной инструкции.
5	Бросание мяча.	Выполнять действия по показу, по словесной инструкции. Бросать мяч двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы).
6	Бросание мяча.	Выполнять действия по показу, по словесной инструкции. Бросать мяч одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы).
7	Отбивание мяча от пола.	Выполнять действия по показу, по словесной инструкции. Отбивать мяч от пола двумя руками.
8	Отбивание мяча от пола.	Выполнять действия по показу, по словесной инструкции. Отбивать мяч от пола двумя руками, одной рукой.
9	Ловля мяча	Выполнять действия по показу, по словесной инструкции. Бросать мяч одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы). Ловить мяч на уровне груди (на уровне колен, над головой).
10	Ловля мяча	
11	Ловля мяча	
12	Изменение позы в положении лежа.	Правильно принимать исходное положение. Выполнять действия по показу, по словесной инструкции. Изменять позу в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.
13	Изменение позы в положении лежа.	
14	Изменение позы в положении сидя.	Правильно принимать исходное положение. Выполнять действия по показу, по словесной инструкции. Изменять позу в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).
15	Изменение позы в положении сидя.	
16	Изменение позы в положении сидя.	
17	Изменение позы в положении стоя.	Правильно принимать исходное положение. Выполнять действия по показу, по словесной инструкции. Изменять позу в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).
18	Изменение позы в положении стоя.	
19	Изменение позы в положении стоя.	

20	Ползание на животе.	Правильно принимать исходное положение. Выполнять действия по показу, по словесной инструкции.
21	Вставание на четвереньки.	Правильно принимать исходное положение. Выполнять действия попоказу, по словесной инструкции.
22	Ползание на четвереньках.	Правильно принимать исходное положение. Выполнять действия по показу, по словесной инструкции.
23	Сидение на полу.	Правильно принимать исходное положение. Выполнять действия по показу, по словесной инструкции. Сидеть на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения "лежа на спине".
24	Сидение на полу.	
25	Сидение на полу.	
26	Вставание на колени	Правильно принимать исходное положение. Выполнять действия по показу, по словесной инструкции. Вставать на колени из положения "сидя на пятках".
27	Стояние на коленях.	Правильно принимать исходное положение. Выполнять действия по показу, по словесной инструкции. Вставать на колени из положения "сидя на пятках". Стоять на коленях.
28	Ходьба на коленях.	Правильно принимать исходное положение. Выполнять действия по показу, по словесной инструкции. Вставать на колени из положения "сидя на пятках". Стоять на коленях. Ходить на коленях.
29	Стояние	Правильно принимать исходное положение. Выполнять действия по показу, по словесной инструкции. Стоять с опорой (например, вертикализатор, костыли, трость), без опоры.
30	Выполнение движений ногами	Выполнять действия по показу, по словесной инструкции. Выполнять движения ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.
31	Выполнение движений ногами	
32	Ходьба	Выполнять действия по показу, по

33	Ходьба	словесной инструкции. Ходить 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).
34	Ходьба	
Итого часов: 34 часа		



### **Учебно-методическое обеспечение:**

1. Лечебная физическая культура: Справочник. Епифанов В.А. М- Медицина,1987.
2. Полная энциклопедия лечебной гимнастики. Т.А. Евдокимова. М: Эксмо,2003.
3. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки. Г. А.Халемского.М: Энас,2002.
4. Внимание сколиоз. А.А. Очерет «Советский спорт»2000.
5. Физическое воспитание детей с церебральным параличом. Е.М. Мастюкова.М: Просвещение 1991
6. Спортивные и подвижные игры для детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Михаэль Шоо.»академия,2003
7. Комплексная физическая реабилитация детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.Л.С. Сековец. М: Школьная пресса 2008.
8. Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно- двигательного аппарата. М.Ю. Ключева. Санкт- Петербург «Детство- Пресс» 2007

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 301855813211864865354984698895558776452667678565

Владелец Паньшина Ольга Владимировна

Действителен с 04.03.2024 по 04.03.2025