

**Приложение  
к АООП образования  
обучающихся с умеренной,  
тяжелой и глубокой  
умственной отсталостью  
(интеллектуальными  
нарушениями),  
тяжелыми и  
множественными  
нарушениями развития  
(вариант 2)**

**Государственное бюджетное учреждение Калининградской области  
общеобразовательная организация для обучающихся, воспитанников  
с ограниченными возможностями здоровья «Школа-интернат №1»**

**Рабочая программа коррекционного курса  
«Двигательное развитие»  
7 класс**

Учитель: Опалинская О.Э.  
Первая квалификационная категория

## Пояснительная записка

Рабочая программа коррекционного курса «Двигательное развитие» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 7 класса составлена на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАООП УО), которая является учебно-методической документацией, определяющей рекомендуемые федеральным государственным образовательным стандартом объем и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы коррекционного курса «Двигательное развитие» составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 год №1599);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. N 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Закон Калининградской области от 01.07.2013 № 241 «Об образовании в Калининградской области» (с изменениями на 28 сентября 2020 года);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. N 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
- Устав ГБУ КО «Школы-интерната №1»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (Вариант 2) ГБУ КО «Школы-интерната №1».

**Цель коррекционного курса:** коррекционно-развивающее обучение, улучшение состояния здоровья, обогащение сенсомоторного опыта, поддержание и развитие способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков и умений.

### **Задачи:**

- поддерживать и развивать имеющиеся движения, физические навыки и умения;
- расширять диапазон движений и профилактика возможных нарушений;
- осваивать новые способы передвижения (включая передвижение с помощью технических средств реабилитации);
- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- мотивировать двигательную активность;
- формировать способности осознавать и выражать свои интересы;
- формировать умения определять своё самочувствие (как хорошее, или плохое)
- поддерживать и развивать имеющиеся движения, физические умения и навыки.

Наряду с вышеуказанными задачами в коррекционном курсе «Двигательное развитие» решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников:

- развивать тактильные ощущения кистей рук и расширять тактильный опыт;
- развивать зрительное восприятие;
- развивать зрительное и слуховое внимание;
- развивать вербальные и невербальные коммуникативные навыки;

- формировать и развивать реципрокную координацию;
- развивать пространственные представления;
- развивать мелкую моторику, зрительно-моторную координацию.

## **Общая характеристика коррекционного курса «Двигательное развитие»**

### **с учетом особенностей его освоения обучающимися**

У обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития недостаточно развита перцептивная (сенсорная) сфера, вследствие этого они испытывают значительные трудности в усвоении учебного материала. У обучающихся также отмечается скованность, неполный объём движений, нарушение их произвольности, недоразвитие мелкой моторики и зрительно-двигательной координации. На уроках обучающиеся быстро устают, отличаются пониженной работоспособностью. Все психические процессы развиты слабо. Внимание непроизвольное, крайне рассеянное, неустойчивое. Нарушена как логическая, так и механическая память. Мышление как самостоятельный процесс отсутствует, оно опирается на восприятие и включение в него. Экспрессивная речь: могут издавать лишь отдельные звуки.

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 обучающихся с ТМНР имеются тяжелые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся.

В работе с обучающимися с умеренной и тяжелой умственной отсталостью целесообразно применять специальные педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

Обязательным требованием является обеспечение систематического медицинского контроля за физическим развитием и состоянием здоровья обучающихся. На всех занятиях должны быть предприняты меры для предупреждения несчастных случаев.

Чтобы обучающиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Характерной особенностью обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в непривычную для них обстановку, обучающиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Практическая полезность курса обусловлена тем, что предполагает формирование умений пользоваться полученными знаниями для решения соответствующих возрасту житейских задач. У обучающихся 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 обучающихся данной категории. Поэтому важно не только дать им определенную сумму знаний, но и выработать у них умение действовать в конкретных жизненных ситуациях, придать знаниям бытовую, ситуационную приспособленность.

При обучении используются следующие принципы:

- принцип коррекционно-речевой направленности, воспитывающий и развивающий принципы;
- принцип доступности обучения, принцип систематичности и последовательности;
- принцип наглядности в обучении;
- принцип индивидуального и дифференцированного подхода в обучении и т.д.

Программа построена на основе концентрического принципа размещения материала. Концентризм создаёт условия для постоянного повторения ранее усвоенного материала и разъединения сложных грамматических понятий и умений на составляющие элементы, где каждый отрабатывается отдельно. В результате постепенно увеличивается число связей, лежащих в основе понятия, расширяется языковая и речевая база для обработки умений и навыков.

В образовании обучающихся с умственной отсталостью особое значение придается практической стороне специального образования - развитию жизненной компетенции. Компонент жизненной компетенции рассматривается как овладение знаниями и навыками, уже сейчас необходимыми обучающимся в обыденной жизни. Формируемая жизненная компетенция обеспечивает развитие отношений с окружением в настоящем.

Программа ориентирована на обязательный учёт индивидуально-психологических особенностей обучающихся, так как воспитанники коррекционной школы представляют собой весьма разнородную группу обучающихся 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.

Содержание коррекционного курса «Двигательное развитие» представлено следующими разделами: «Коррекция и формирование правильной осанки», «Формирование и укрепление мышечного корсета», «Формирование осознанного дыхания», «Коррекция и развитие сенсорной системы», «Развитие точности движений пространственной ориентировки». Одно коррекционное занятие может включать содержание разных разделов.

Основной формой является коррекционное занятие. Занятие проводится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, продолжительность занятий 20 мин.

1 этап. Вводный (2- 3 мин.) На данном этапе применяются, упражнения направленные на снятие психомышечного напряжения, развитие концентрации внимания детей, пальчиковая гимнастика, положительный настрой к продуктивной совместной деятельности.

2 этап. Основной (14-16 мин.) Предполагает повторение пройденного и реализацию соответствующего раздела программы. После выполнения основного содержания занятия применяются упражнения на развитие межполушарного взаимодействия (кинезиотерапия).

3 этап. Заключительный (2 мин.) На данном этапе осуществляется закрепление пройденного, детям предлагается перечислить игры, в которые они играли, что им понравилось и чем им не хотелось заниматься.

### **Описание места коррекционного курса «Двигательное развитие»**

Коррекционный курс «Двигательное развитие» входит в часть учебного плана, формируемая участниками образовательных отношений, «Коррекционно-развивающая область».

Реализация рабочей программы коррекционного курса «Двигательное развитие» рассчитана на 34 часов (34 учебные недели, по 1 часу в неделю.)

### **Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса «Двигательное развитие»**

### **Личностные результаты:**

- основы персональной идентичности, 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 – изменяющемся и развивающемся мире развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- освоение доступных социальных ролей (обучающегося);
- развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и 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 творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Предметные:**

- знать основные виды движений;
- уметь выполнять исходные положения;
- уметь выполнять изученные общеразвивающие и корригирующие упражнения;
- уметь соблюдать правила техники безопасности;
- развивать элементарные пространственные понятия;
- уметь бросать, ловить, перекатывать двумя и одной рукой;
- уметь выполнять повороты на месте в разные стороны;
- уметь ходить и бегать в колонне по одному;
- уметь прыгать на двух ногах и одной ноге;
- уметь перепрыгивать с одной ноги на другую на месте;
- уметь прыгать в длину с места;
- уметь согласовывать движения;
- уметь бросать мяч на дальность;
- уметь соблюдать последовательности действий в игре;
- уметь соблюдать правила игры;
- уметь соблюдать правила игр-эстафет;
- уметь управлять дыханием;
- уметь выполнять перенос груза.

### **Мониторинг базовых учебных действий**

В процессе обучения осуществляется мониторинг всех групп БУД, который отражает индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы.

*Для оценки сформированности каждого действия используется система реально присутствующего опыта деятельности и его уровня:*

- деятельность осуществляется на уровне совместных действий с педагогом;

- деятельность осуществляется по подражанию;
- деятельность осуществляется по образцу;
- деятельность осуществляется по последовательной инструкции;
- деятельность осуществляется с привлечением внимания ребенка взрослым к предмету деятельности;
- самостоятельная деятельность;
- умение исправить допущенные ошибки.

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

<b>Баллы</b>
<p><b>5</b> - «выполняет действие самостоятельно (без опоры на внешние средства; внешними средствами являются непосредственная помощь учителя, алгоритмы, образцы)» / «самостоятельно показывает называемый объект окружающего мира / самостоятельно называет указанный объект окружающего мира»;</p>
<p><b>4</b> - «выполняет действие <u>по образцу</u>» (обучающийся ориентируется на наглядный результат действия). Например: ребенку предъявляют тарелку с бутербродом и предлагают сделать такой же бутерброд;</p> <p>- «выполняет действие по алгоритму» (обучающийся ориентируется на наглядно представленную – предметную или графическую последовательность действий) (например, складывает предметы одежды с опорой на наглядно представленную последовательность, рассказывает по мнемокартинкам;</p> <p><b>3</b> - «выполняет действие по инструкции» (педагог предъявляет инструкцию с использованием жеста, визуальную, речевую) / покажи, где снегирь (покажи птичку с красной грудкой); желтый как лимон; где корова? (учитель приставляет вытянутые указательные пальцы к голове, изображает рога) и т. п.;</p>
<p><b>2</b> - «выполняет действие по подражанию» (педагог показывает образец выполнения действия, обучающийся повторяет это действие) / не всегда показывает называемый объект окружающего мира / не всегда называет указанный объект окружающего мира;</p> <p><b>1</b> - «выполняет действие с частичной физической помощью» (педагог периодически оказывает физическую помощь - при выполнении отдельных операций действия использует прием «рука в руке», меняет локализацию прикосновения, придерживая ребенка за запястье, предплечье, локоть и др.);</p> <p><b>0</b> - «выполняет действие со значительной физической помощью» (педагог выполняет всё действие вместе с обучающимся, использует прием «рука в руке») / «не показывает называемый объект окружающего мира / не называет указанный объект окружающего мира».</p>

**Для обучающихся по безоценочной системе:**

- 5 баллов соответствуют уровню «высокий» и в отчётной документации обозначаются «В»;
- 3 балла – 4 балла соответствуют уровню «средний» и в отчётной документации обозначаются «С»;
- 0 баллов – 2 балла соответствуют уровню «низкий» и в отчётной документации обозначаются «Н».

**Для обучающихся по оценочной системе:**

- 5 баллов соответствуют оценке «отлично» и в системе электронного журнала «ЭЛЖУР», отчётной документации обозначаются «5»;
- 3 балла – 4 балла соответствуют оценке «хорошо» и в системе электронного журнала «ЭЛЖУР», отчётной документации обозначаются «4»;
- 0 баллов – 2 балла соответствуют оценке «удовлетворительно» и в системе электронного журнала «ЭЛЖУР», отчётной документации обозначаются «3».

**Содержание коррекционного курса «Двигательное развитие»**

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.

### **Планируемые результаты:**

#### **Предметные:**

- знать названия частей тела;
- знать правила гигиены тела;
- уметь выполнять исходные положения;
- уметь выполнять имитационные упражнения;
- знать основные виды движений.

#### **Познавательные:**

- уметь выполнять действия по образцу и по подражанию;
- использовать по назначению учебные материалы.

#### **Регулятивные:**

- принимать цели и произвольно включаться в деятельность.

#### **Коммуникативные:**

- слушать и слышать педагога;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения.

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".

### **Планируемые результаты:**

#### **Предметные:**

- уметь бросать, ловить, прокатывать мячи различного диаметра;
- уметь выполнять упражнения с различным спортивным инвентарем;
- уметь играть, соблюдая правила.

#### **Познавательные:**

- уметь выполнять действия по образцу и по подражанию;
- использовать по назначению учебные материалы.

#### **Регулятивные:**

- принимать цели и произвольно включаться в деятельность;
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе.

#### **Коммуникативные:**

- слушать и слышать педагога;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения.

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 разбега).

**Предметные:**

- уметь ориентироваться в окружающем пространстве, в схеме тела;
- соблюдать последовательности действий в игре;
- уметь выполнять ведущую роль в подвижной игре.

**Познавательные:**

- уметь выполнять действия по образцу и по подражанию;
- использовать по назначению учебные материалы.

**Регулятивные:**

- принимать цели и произвольно включаться в деятельность;
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе.

**Коммуникативные:**

- слушать и слышать педагога;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения;
- принимать и оказывать помощь.



## Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№ пп.	Тема	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1	Вводное занятие: инструктаж техники безопасности. Физические упражнения.	1	Приветствие, организация начала занятия. Разминка: упражнение на основные группы мышц. Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание. Соблюдать правила поведения. Выполнение простейших упражнений в вытяжении. Теоретические сведения. Правила безопасности на уроке двигательное развитие. Учится слушать учителя, соблюдать правила поведения. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
2	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Приветствие, организация начала занятия. Разминка: упражнение на основные группы мышц. Ходьба вдоль линии. Ходьба по узкой возвышенности, руки за спину. Ходьба «змейкой» между конусами. Ходьба по прямой приставными шагами правым и левым боком. Поворот кругом переступанием. Выполнение простейших упражнений для развития кистей рук и пальцев. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Выполнение простейших дыхательных упражнений без сочетания с физическими упражнениями. Кинезиотерапия. Учится слушать учителя, соблюдать правила поведения. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
3	Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Преодоление препятствий при ходьбе (беге): перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход (оббегание)	1	Приветствие, организация начала занятия. Принятие п. и. положения для правильной осанки (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок). Разминка: упражнение на основные группы мышц. Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Преодоление препятствий при ходьбе (беге): перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход (оббегание). Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание. Соблюдать правила поведения. Выполнение простейших упражнений в вытяжении. Теоретические сведения. Правильная осанка. Учится слушать учителя, соблюдать правила поведения. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
4	Игры на совершенствование сенсорного развития.	1	Приветствие, организация начала занятия. Разминка: упражнение на основные группы мышц. Выполнение простейших дыхательных упражнений без и с сочетанием с физическими упражнениями. Выполнение мелких точных координационных движений кистью, пальцами. Игры на

	Дыхательные упражнения по методу Бутейко		совершенствование сенсорного развития по усмотрению учителя. Дыхательные упражнения по Бутейко. Вдох – выдох по показу учителя (дыхание через нос, через рот). И. п. лежа на животе. Полное дыхание (задействованы как верхние, так и нижние отделы легких). Задерживание дыхания в покое и в движении. Теоретические сведения. Спортивный инвентарь. Виды спорта. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
5	Прокатить мяч между предметами одной рукой. Профилактика плоскостопия	1	Приветствие, организация начала занятия. Разминка: упражнение на основные группы мышц. Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед стоя), повороты (вправо, влево, стоя). Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые движения». Выполнение движений пальцами рук с массажным мячиком: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание. Подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, платочков). Прокатить мяч между предметами одной рукой. Кинезиотерапия. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
6	Профилактика плоскостопия. Основные положений рук, ног, туловища, головы.	1	Приветствие, организация начала занятия. Разминка: упражнение на основные группы мышц. Положение рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед грудью, за голову, к плечам, за спину. Наклоны и повороты головы. Движение предплечий и кистей рук в различных направлениях. Наклоны и повороты туловища. Приседания. Прыжки. Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по массажной дорожке. Упражнения с «массажными мячиками». Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Пальчиковая гимнастика. Выполнение простейших упражнений в вытяжении. Теоретические сведения. Знание частей тела. Игра на внимание. Учится слушать учителя, соблюдать правила поведения. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
7	Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.	1	Приветствие, организация начала занятия. Разминка: упражнение на основные группы мышц. Упражнения из и.п. лежа на спине. Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед), повороты (вправо, влево). Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, за спину. Выполнение движений плечами. Выполнение движений ногами: поочередное поднятие согнутой ноги в колени до руки (правая рука - левое – колено и наоборот). Выполнение движений пальцами рук с массажным мячиком: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание. Игра «Кто правильнее». Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
8	Упражнения для укрепления мышц живота и спины из различных и. п. Элементы движений	1	Приветствие, организация начала занятия. Разминка: упражнение на основные группы мышц. Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и. п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Упражнения для укрепления мышц живота и спины из различных и. п. Элементы движений под музыку в различном темпе. Простейших упражнений в вытяжении. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Выполнение упражнений для укрепления мышц живота и спины. Учится слушать учителя, соблюдать правила поведения. Рефлексия деятельности: определение настроения

	под музыку в различном темпе.		урока, подведение итогов.
9	Прыжки через препятствия на двух ногах. Прыжки в длину с места. Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.	1	Приветствие, организация начала занятия. Разминка: упражнение на основные группы мышц. Знание частей тела, соприкасающихся со стеной при правильной осанке. Принятие п. и. положения для правильной осанки. Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки у стены. Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, широким шагом, в полуприседе, ползание). Ходьба, ходьба по извилистой дорожке с мешочком на голове. Выполнение простейшие упражнения для развития пальцев и кистей рук. Прыжки через препятствия на месте на двух ногах. Прыжки в длину с места. Выполнение простейших упражнений в вытяжении. Выполнение простейших дыхательных упражнений без сочетания с физическими упражнениями. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
10	Бросание и ловля мяча разными способами, одной рукой и.п. сидя, стоя.	1	Приветствие, организация начала занятия. Разминка: упражнение на основные группы мышц. Упражнения из разных и.п. Принятие правильно положение головы, туловища, ног в различных и.п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Бросание и ловля мяча разными способами, одной рукой и.п. сидя, стоя. Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Кинезиотерапия. Выполнение упражнения для укрепления мышц глаза (закрытыми и открытыми глазами). Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
11	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Приветствие, организация начала занятия. Разминка: упражнение на основные группы мышц. Выполнение ходьбы приставным шагом по гимнастической палке, по обручу, по канату. Выполнение поворотов на месте (направо, налево, кругом). Выполнение мелких точных координационных движений кистью, пальцами с маленьким мячом. общеразвивающие и корригирующие упражнения. Выполнение простейшие упражнения в вытяжении. Выполнение упражнения для укрепления мышц глаза (закрытыми и открытыми глазами). Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
12	Упражнения для укрепления тазового пояса, бёдер, ног и рук. Игра на внимание.	1	Приветствие, организация начала занятия. Разминка: упражнение на основные группы мышц. Ходьба с выполнением движений руками: вперед, вверх, в стороны, «круговые движения». Упражнения из и.п. лежа на животе, спине. Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед), повороты (вправо, влево). Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, за спину. Перекаты. Отжимание с колен. Выполнение простейшие упражнения в вытяжении. Правильное выполнение имитационных упражнений. Упражнения для укрепления тазового пояса, бёдер, ног и рук. Выполнение мелких точных координационных движений кистью, пальцами. Сгибание пальцев в кулак и разгибание

			с изменение темпа. Игра на внимание. Теоретические сведения. Части тела. Правильная осанка. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
13	Упражнения с мешочком с песком для формирования и закрепления навыков правильной осанки.	1	Приветствие, организация начала занятия. Разминка: упражнение на основные группы мышц. Принятие и.п. - положения для правильной осанки у стенки (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок). Упражнения с мешочком с песком для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Выполнение имитационных упражнений. Выполнение простейшие упражнения для развития пальцев и кистей рук. Игра «Буратино». Выполнение простейших упражнений в вытяжении. Теоретические сведения. Части тела. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
14	Упражнения с массажными мячами. Дыхательные упражнения.	1	Приветствие, организация начала занятия. Разминка: упражнение на основные группы мышц. Выполнение поворотов на месте (направо, налево). Упражнения с массажными мячами. Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание. Кинезиотерапия. Дыхательные упражнения: «Насос» «Сова», «Ветерок». Выдох произвольный. Опустить голову на грудь, выдох. Учится слушать учителя, соблюдать правила поведения. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
15	Коррекционные подвижные игры.	1	Приветствие, организация начала занятия. Разминка: упражнение на основные группы мышц. Упражнения из и.п. стоя. Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед), повороты (вправо, влево). Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, стороны, «круговые движения». Выполнение мелких точных координационных движений кистью, пальцами. Выполнение движений пальцами рук с гимнастической палкой: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание, вращение палки вперед, назад. Выполнение движений плечами. Коррекционные подвижные игры «Мяч по кругу», «Зоопарк», «Узнай друга». Кинезиотерапия. Учится слушать учителя, соблюдать правила поведения. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
16	Упражнения с гимнастической палкой для укрепления тазового пояса, бедер, ног и рук. Лазание по наклонной	1	Приветствие, организация начала занятия. Разминка: упражнение на основные группы мышц. Поднимание и опускание на носках из различных и.п. Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по гимнастической палке, по канату, положенному на пол. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание. Упражнения с гимнастической палкой для укрепления мышц тазового пояса, бедер, рук и ног. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз). Теоретические сведения. Части тела. Гигиена тела. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.

	гимнастической скамейке вверх (вниз)		
17	Игры с предметами для развития координационных способностей	1	Приветствие, организация начала занятия. Разминка: упражнение на основные группы мышц. Выполнение ходьбы приставным шагом по гимнастической палке, по обручу, по канату. Выполнение поворотов на месте (направо, налево, кругом). Игры для развития координационных способностей по усмотрению учителя. Выполнение мелких точных координационных движений кистью, пальцами. Выполнение простейшие упражнения в вытяжении. Выполнение простейших дыхательных упражнений без сочетания с физическими упражнениями. Учится слушать учителя, соблюдать правила поведения. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
18	Ходьба по сенсорной тропе. Имитационные упражнения.	1	Приветствие, организация начала занятия. Разминка: упражнение на основные группы мышц. Ходьба по сенсорной тропе. Имитационные упражнения. «Медведь», «Заяц», «Лиса», «Аист», «Крокодил», «Колобок». Выполнение мелких точных координационных движений кистью, пальцами с мелкими предметами. Выполнение простейшие упражнения в вытяжении. Дыхательная гимнастика. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
19	Игры на развитие пространственной ориентации. Элементы движений под музыку в различном темпе.	1	Приветствие, организация начала занятия. Разминка: упражнение на основные группы мышц. Принятие п. и. положения для правильной осанки у гимнастической стенки. Упражнения (движения головы, рук, ног, приседания, скольжение спиной по стенке). Игры на развитие пространственной ориентации «Что справа, что слева», «Впереди», «Сзади», «По следам»,. Элементы движений под музыку в различном темпе. Пальчиковая гимнастика. Выполнение простейших упражнений в вытяжении. Выполнение упражнения для укрепления мышц глаза (закрытыми и открытыми глазами). Учится слушать учителя, соблюдать правила поведения. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
20	Упражнения с мячом, обручем в парах. Дыхательные упражнения.	1	Приветствие, организация начала занятия. Разминка: упражнение на основные группы мышц. Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине). Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх. Выполнение мелких точных координационных движений кистью, пальцами. Передача мяча в парах из рук в руки. Броски мяча двумя руками над собой и ловля. Упражнения мячом в парах: бросок мяча и ловля, кат обруча одной рукой. Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание. Прыжки с одной ноги на другую. Прыжки через препятствия. Выполнение простейших дыхательных упражнений с сочетанием с физическими упражнениями по Стрельниковой. Теоретические сведения. Виды спорта. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.

21	Эстафеты с ходьбой. Игра с обручами.	1	Приветствие, организация начала занятия. Разминка: упражнение на основные группы мышц. Выполнение поворотов на месте (направо, налево). Выполнение ходьбы приставным шагом по гимнастической палке, по обручу, по канату. Ходьба, перешагивая через гимнастические палки разной высоты. Ходьба, обходя фишки справа, налево. Ходьба, наступая внутрь обруча и из него. Игра с обручами «Тоннель». Выполнение простейшие упражнения для развития пальцев и кистей рук. Выполнение простейших упражнений в вытяжении. Кинезиотерапия. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
22	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности суставов. Перелезание через препятствия	1	Приветствие, организация начала занятия. Разминка: упражнение на основные группы мышц. Упражнения для увеличения гибкости и подвижности суставов (и.п. лежа, сидя). Принятие правильного положения головы, туловища, ног в различных и. п.: сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Упражнения для укрепления мышц глаза. Кинезиотерапия. Перелезание через препятствия. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
23	Упражнения, игры на совершенствование сенсорного развитие	1	Приветствие, организация начала занятия. Разминка: упражнение на основные группы мышц. Ходьба по сенсорной тропе. Упражнения, игры на совершенствование сенсорного развитие на усмотрения учителя. Выполнение простейших дыхательных упражнений без сочетания с физическими упражнениями. Выполнение мелких точных координационных движений кистью, пальцами. Теоретические сведения. Здоровый образ жизни. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
24	Игры – эстафеты с предметом	1	Приветствие, организация начала занятия. Разминка: упражнение на основные группы мышц. Выполнение простейших упражнений для развития кистей рук и пальцев. Выполнение простейших дыхательных упражнений без сочетания с физическими упражнениями. Выполнение мелких точных координационных движений кистью, пальцами. Игры – эстафеты с предметом. Выполнение упражнения для укрепления мышц глаза (закрытыми и открытыми глазами). Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
25	Прыжки на двух и одной ноге продвижением вперед. Упражнение для правильного дыхания.	1	Приветствие, организация начала занятия. Разминка: упражнение на основные группы мышц. Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине). Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх. Выполнение мелких точных координационных движений кистью, пальцами. Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание. Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперед. Упражнение для правильного дыхания с использованием звуковой гимнастики. Учится слушать учителя, соблюдать правила поведения. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.

26	Игры на развитие пространственной ориентировки. Перенос груза	1	Приветствие, организация начала занятия. Разминка: упражнение на основные группы мышц. Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине). Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, «круговые движения». Выполнение мелких точных координационных движений кистью, пальцами. Игры на развитие пространственной ориентировки «Что пропало», «Повтори», «Один, два, три, пять». Перенос груза. Бросание и ловля мяча двумя руками, снизу, от груди, из-за головы. Кинезиотерапия. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
27	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности суставов с предметом.	1	Приветствие, организация начала занятия. Разминка: упражнение на основные группы мышц. Упражнения для увеличения гибкости и подвижности суставов с предметом (и.п. лежа, сидя). Принятие правильного положения головы, туловища, ног в различных и. п.: сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Упражнения для укрепления мышц глаза. Кинезиотерапия. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
28	Упражнения на закрепления формирование правильной осанки из разных и.п.	1	Приветствие, организация начала занятия. Разминка: упражнение на основные группы мышц. Принятие п. и. положения для правильной осанки. Выполнение имитационных упражнений. Выполнение простейшие упражнения для развития пальцев и кистей рук. Упражнения на формирование правильной осанки из разных и.п. на усмотрения учителя. Ходьба, перешагивание с мешочком на голове, руки на поясе. Выполнение простейших упражнений в вытяжении. Кинезиотерапия. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
29	Игры на совершенствование сенсорного развития	1	Приветствие, организация начала занятия. Разминка: упражнение на основные группы мышц. Принятие п. и. положения для правильной осанки у стенки. Выполнение имитационных упражнений. Выполнение простейшие упражнения для развития пальцев и кистей рук. Выполнение простейших упражнений в вытяжении. Игры на совершенствование сенсорного развития на усмотрения учителя. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
30	Коррекционные игры. Упражнения на дыхание с использованием звуковой гимнастики.	1	Приветствие, организация начала занятия. Разминка: упражнение на основные группы мышц. Сохранение правильной осанки у гимнастической стенки. Выполнение имитационных упражнений. Выполнение простейшие упражнения для развития пальцев и кистей рук. Выполнение простейшие упражнения в вытяжении. Коррекционные игры на усмотрения учителя. Упражнения на дыхание с использованием звуковой гимнастики по Бутейко. Учится слушать учителя, соблюдать правила поведения. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
31	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	Приветствие, организация начала занятия. Разминка: упражнение на основные группы мышц. Сохранение правильной осанки у стенки. Выполнение имитационных упражнений. Выполнение простейшие упражнения для развития пальцев и кистей рук. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Упражнения, игры на равновесие на усмотрения учителя. Знание названия и правила

	Упражнения, игры на равновесие.		изучаемых игр, умение играть, соблюдая правила. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
32	Игры – эстафеты с предметами	1	Приветствие, организация начала занятия. Разминка: упражнение на основные группы мышц. Выполнение простейших упражнений для развития кистей рук и пальцев. Выполнение простейших дыхательных упражнений без сочетания с физическими упражнениями. Выполнение мелких точных координационных движений кистью, пальцами. Игры – эстафеты с предметами. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
33	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности суставов с предметом.	1	Приветствие, организация начала занятия. Разминка: упражнение на основные группы мышц. Упражнения для увеличения гибкости и подвижности суставов с предметом (и.п. лежа, сидя). Принятие правильного положения головы, туловища, ног в различных и. п.: сидя, лёжа на спине, на животе. Правильное дыхание: вдох – через нос, выдох – через рот. Упражнения для укрепления мышц глаза. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
34	Закрепление игр на совершенствование сенсорного развития	1	Приветствие, организация начала занятия. Разминка: упражнение на основные группы мышц. Ходьба по сенсорной тропе. Закрепление игр на совершенствование сенсорного развития на усмотрения учителя. Выполнение простейших дыхательных упражнений без сочетания с физическими упражнениями. Выполнение мелких точных координационных движений кистью, пальцами. Теоретические сведения. Строение человека, внутренних органов. Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
	Итого	<b>34 ч</b>	



## Описание материально-технического обеспечения коррекционного курса «Двигательное развитие»

1.	Мат поролоновый	1
2.	Мягкий модуль	1
3.	Канат	1
4.	Дорожка «массажная»-	1
5.	Набор «Следочки-Ладочки»	1
6.	Набор балансировочные платформы "Речные камни"	1
7.	Полусфера балансировочная	8
8.	Набор «Коврик массажный»	1
9.	Коврик массажный "Микс универсальный" из 8 модулей (шипы, шишки, ежики, трава)	1
10.	Дартс Дисней с мячиками (дротиками) на липучках	2
11.	Кольцеброс	2
12.	Подушка воздушная	2
13.	Дуга для пролезания h-50 см, h -60 см.	2
14.	Фрутоковрик 120х40 см (ковролин с массажными элементами из пластмассы).	1

### Дидактический материал

№п/п	Наименование
1.	Картинки с изображением видов спорта
2.	Игрушки мелкие пластмассовые (шарики, кубики)
3.	Игрушки со съёмными деталями
4.	Картинки с изображением спортивного инвентаря
5.	Картинки с изображением животных

### Раздаточный материал

№п/п	Наименование	Количество
1.	Мячи в ассортименте	20
2.	Флажки	6
3.	Мячи «ежики»	10
4.	Гимнастические палки	10
5.	Обручи	10
6.	Кегли	6
7.	Мешочек с песком	10
8.	Ленточки	10
9.	Кубики	6
10.	Конусы	5
11.	Гантели	10
12.	Скакалки	10
13.	Массажный шарик Су-Джок	15

## Учебно-методическая и справочная литература

№п/п	Название	Автор	Издательство, год издания	Кол-во экз-в
Литература для учителя				
1	Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии	Л.В. Шапкова	Советский спорт, М., 2002	1
2	Психолого-педагогическая диагностика умственного развития детей	С.Д. Забрамная	М., 1995	1
3	Педагогическая коррекция.	В. П. Кащенко	М., 1994	1
4	Коррекционная педагогика: Основы обучения и воспитания детей с отклонениями в развитии.	Под ред. Б.П. Пузанова	М., 2001.	1
5	Коррекционная роль обучения во вспомогательной школе	Под ред. Г. М Дульнева	Педагогика, М. 1971.	1
6	Адаптированная физкультура с основами кинезитерапии.	Под ред. С.М. Бубновский	Издание 2-е, дополненное, М., 2008	1
7	Обучение детей с нарушениями интеллектуального развития	Под ред. Б. П. Пузанова	М., 2000	1
8	Дети – олигофрены	М. С. Певзнер	М.,1959.	1
9	Кто они, дети с отклонениями в развитии	В. Г. Петрова, И. В.Белякова	М.,1998.	1
10	Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа	// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта.	СПб., 2003.	
11	Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия.	Н. В Андриющенко	Речь, СПб. 2010.	1