



Рассмотрено на заседании ШМО «Родничок»  
Протокол № 1 от 28 августа 2023г.  
Принято на заседании педагогического совета  
Протокол №1 от 28 августа 2023г.

Утверждаю   
Приказ № 21/од от 28 августа 2023г.  
и.о. директора ГКОУ УР  
«Соколовская школа-интернат»  
Шапаренко О.Е.



**Рабочая программа по двигательному развитию  
4Б класс**

Составитель: Остапова А.Л.

2023-2024 учебный год

ГКОУ УР «Соколовская школа – интернат»

## **Пояснительная записка.**

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. У большинства детей с ТМНР имеются тяжелые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся.

**Целью занятий 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; 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 ребенка фиксируется в таких позах (горизонтальных, сидячих, вертикальных), которые снижают активность патологических рефлексов, обеспечивая максимально комфортное положение ребенка в пространстве и возможность реализации движений. Придание 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 ребенка самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, способствует развитию познавательных процессов.

Техническое оснащение курса включает: гимнастические мячи различного диаметра, коврики, специальный велосипед и др.

### **Содержание коррекционных занятий**

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. 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». 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, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе). 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).

Занятия входят во внеурочную деятельность и носят коррекционно-развивающий характер. **В соответствии с учебным планом** в 4Б классе отводится 34 часа (из расчёта 1 час в неделю).

### **Результаты освоения учебного курса, предмета и система их оценки.**

#### **Оценка результативности учебной деятельности.**

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися адаптированной основной образовательной программы общего образования должно быть достижение предметных и метапредметных результатов освоения адаптированной

основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2).

Материал предмета представлен следующими *содержательными линиями*:

№ п/п	Содержательная работа	Коррекционно – развивающие задачи	Педагогические средства, технологии решения коррекционных задач
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 обучающихся.
2	Формирование и укрепление мышечного корсета	Профилактика выполнения общеукрепляющих упражнений. Владение 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.	

**Планируемые результаты освоения обучающимися АООП:**

*личностные*

освоение доступной социальной роли обучающегося, 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;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;
- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

### ***предметные***

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).

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

В соответствии с требованиями ФГОС к адаптированной основной образовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) результативность обучения может оцениваться только строго индивидуально с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей каждого обучающегося. В связи с этим, требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

### **Предполагаемые знания и умения обучающихся:**

Обучающиеся должны уметь:

подобрать форму одежды для занятий по ЛФК;

строится в колонну, равняется в затылок, размыкаться на вытянутые руки вперёд;

выполнять повороты по ориентирам

Обучающиеся должны **знать:**

правила поведения и передвижения по спортивному залу;

правила по технике безопасности и правила пользования спортивными снарядами и тренажёрами;

правила личной гигиены

## Календарно – тематический план

№	Тема и раздел урока	Кол-во часов	Дата	Основные виды учебной деятельности
	<b>Коррекция и закрепления правильной осанки</b>	<b>4 ч</b>		
1	Формирование знаний о положении тела при правильной осанке.	1		<p>Знать какие части тела соприкасаются со стеной при правильной осанке;</p> <p>Выполнять правильное положение осанки у гимнастической стенки;</p> <p>Выполнять правильно имитационные упражнения;</p> <p>Выполнять простейшие упражнения в вытяжении;</p> <p>Знать названия и правила изучаемых игр, уметь играть, соблюдая правила.</p>
2	Формирование правильной осанки у гимнастической стенки (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок), под контролем учителя.	1		
3	Упражнения у гимнастической стенки (движения головы, рук, ног, приседания, скольжение спиной по стенке), смешанные висы.	1		
4	Знакомство с движениями, имитирующими ходьбу и бег животных.	1		
	<b>Формирование и укрепление мышечного корсета</b>	<b>2 ч</b>		
5	Упражнения для укрепления мышц живота и спины из различных и.п.	1		<p>Принимать правильно положение головы, туловища, ног в различных и.п. стоя, сидя, лежа на спине, на животе.</p> <p>Следить за правильным дыханием, вдох – через нос, выдох – через рот.</p> <p>Уметь выполнять упражнения для укрепления мышц глаз.</p>
6	Упражнения для укрепления тазового пояса, бедер, ног и рук.	1		

	<b>Коррекция и развитие сенсорной системы</b>	<b>3ч</b>		
7	Игра: «Дунем раз...».	1		Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев. Выполнять простейшие дыхательные упражнения без сочетания с физическими упражнениями. Совершать мелкие точные координационные движения кистью, пальцами.
8	Упражнения для правильного дыхания с использованием звуковой гимнастики.	1		
9	Разучивание игр на совершенствование сенсорного развития.	1		
	<b>Коррекция и закрепления навыка правильной осанки</b>	<b>3 ч</b>		
10	Знакомство с ходьбой по гимнастической скамейке с различными положениями рук (в стороны, за голову, на пояс, вверх, вперед, к плечам) Изменения позы в положении стоя: поворот, наклон.	1		Знать какие части тела соприкасаются со стеной при правильной осанке. Выполнять правильное положение осанки у гимнастической стенки. Выполнять правильно имитационные упражнения. Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев. Выполнять простейшие упражнения в вытяжении. Знать названия и правила изучаемых игр, уметь играть, соблюдая правила.
11	Упражнения с предметами на голове (мешочек с песком, кубик и т.д.) стоя у стены, в движении, под музыку.	1		
12	Подвижные игры на сохранение правильной осанки: «Море волнуется», «Совушка», «Волшебные елочки».	1		
	<b>Формирование и укрепление мышечного корсета</b>	<b>2ч</b>		
13	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи больших мячей.	1		Принимать правильно положение головы, туловища, ног в различных и.п. стоя, сидя, лежа на спине, на животе. Следить за правильным дыханием, вдох – через



14	Обучения комплекса упражнения с малым мячом для профилактики миопии.	1		нос, выдох – через рот. Уметь выполнять упражнения для укрепления мышц глаз.
	<b>Развитие точности движений пространственной ориентировки</b>	<b>4 ч</b>		
15	Ходьба по различным предметам, передвижение боком.	1		Знать названия и правила изучаемых игр, уметь играть, соблюдая правила. Уметь свободно ориентироваться в частях тела. Выполнять повороты на месте.
16	Игры: «Солнышко», «Собери шишки», «Зоопарк»	1		Знать названия и правила изучаемых игр, уметь играть, соблюдая правила.
17	Право, лево. Направо, налево.	1		Уметь свободно ориентироваться в частях тела.
18	Впереди, сзади, рядом.	1		Выполнять повороты на месте.
	<b>Формирование и укрепление мышечного корсета</b>	<b>2 ч</b>		
19	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности.	1		Выполнять простейшие упражнения в вытяжении.
20	Упражнения на гимнастических палках, ортопедических ковриках.	1		Знать названия и правила изучаемых игр, уметь играть, соблюдая правила.
	<b>Коррекция и закрепления навыка правильной осанки</b>	<b>2ч</b>		
21	Ходьба с кубиком на голове, руки на поясе (за преподавателем).	1		Выполнять простейшие упражнения в вытяжении. Знать названия и правила изучаемых игр, уметь

22	Упражнения «Змея», «Ящерица», «Кошка».	1		играть, соблюдая правила.
	<b>Развитие точности движений пространственной ориентировки</b>	<b>8 ч</b>		
23	Ходьба по залу.	1		Выполнять ходьбу боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке. Уметь свободно ориентироваться в частях тела. Выполнять повороты на месте (направо, налево). Выполнять правильно имитационные упражнения. Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев.
24	Ходьба по залу и линиям.	1		
25	Ходьба по залу и линиям.	1		
26	Ходьба по кругу с чередованием на пятках и носках.	1		
27	Ходьба по залу по «следам» с обходом кеглей и т.д.	1		
28	Ходьба приставным шагом.	1		
29	Ходьба с подниманием бедра.	1		
30	Ходьба на носках закрытыми глазами.	1		
	<b>Коррекция и закрепления навыка правильной осанки</b>	<b>2 ч</b>		
31	Ходьба с кубиком на голове, руки на поясе (за преподавателем).	1		Знать какие части тела соприкасаются со стеной при правильной осанке; Выполнять правильное положение осанки у гимнастической стенки; Выполнять правильно имитационные упражнения; Выполнять простейшие упражнения в вытяжении; Знать названия и правила изучаемых игр, уметь играть, соблюдая правила.
32	Ходьба с кубиком на голове, руки на поясе (за преподавателем).	1		
	<b>Коррекция и развитие сенсорной системы</b>	<b>2 ч</b>		
33	Упражнения с большими и	1		Выполнять простейшие упражнения для

	маленькими мячами.			развития кисти рук и пальцев.
34	Упражнения с большими и маленькими мячами.	1		
	<b>Итого</b>	<b>34 часа</b>		

## Учебно – методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

### 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 8 вида». – 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 и коррекционной школе» Селезнева Л.И., учитель ЛФК государственного специального (коррекционного) образовательного учреждения школы №9 г. Новороссийска
- Аудио записи «Музыка для массажа», «Музыка для души».

### Оборудование:

1. Спортивный зал;
2. Коврики (для упражнений сидя и лежа);
3. Гимнастические стенки;
4. Мячи: для тенниса, большие резиновые;
5. Обручи;
6. Скакалки;
7. Секундомер