

Рассмотрено на заседании  
ШМО «Родничок»  
Протокол №1 от 29.08.2024 г.  
Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от 29.08.2024г.

Утверждаю \_\_\_\_\_  
Приказом №39 ОД от 29.08.2024г.  
и.о. директора ГКОУ УР  
«Соколовская школа-интернат»  
Шапаренко О.Е.

ГКОУ УР " СОКОЛОВСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ"  
ОГРН ЮЛ: 81004811,  
СНИЛС: 0624838865,  
ОГРН: 102180888865,  
ИНН: 8040617004. С-РУ, 5=18  
Удмуртская Республика,  
г. САРГАТУЛЬСКИЙ РАЙОН, STREET=""  
СОКОЛОВКА ДЕРЕВНЯ, ДРУЖБЫ УЛИЦА,  
20. С-ТКОУ УР "СОКОЛОВСКАЯ  
ШКОЛА-ИНТЕРНАТ" С-ТКОУ УР -  
СОКОЛОВСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ",  
Т-МЕТОДИЧЕСКИЙ ОБЯЗАННОСТИ  
ДИРЕКТОРА, И-ОЛГА ЕВГЕНЬЕВНА,  
И-ШАПАРЕНКО  
Reason: I am the author of this document  
Location: your signing location here  
Date: 2024.10.01 16:33:59+0400  
Foxit PDF Reader Version: 11.2.2

## Рабочая программа по двигательному развитию 5 Б класс

Составитель: Остапова А.Л.

ГКОУ УР «Соколовская школа – интернат»  
2024-2025 учебный год

## **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, тренажеры («Пони», «Мотомед» и др.), подъемники 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 5Б классе отводится 68 часов (из расчёта 2 часа 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
2	Формирование и укрепление мышечного корсета	Профилактика выполнения общеукрепляющих упражнений. Овладение пространственными ориентировками. Развитие подвижности в суставах.	упражнениям; чередование различных видов упражнений, подбор упражнений,
3	Коррекция и развитие сенсорной системы.	Овладение упражнениями для развития тактильно-двигательного восприятия; Развитие зрительного анализатора; Овладения играми на совершенствование сенсорного развития.	соответствующих возможностям обучающихся.
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, равняться 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>9ч</b>		
1	Формирование знаний о положении тела при правильной осанке. Разучивание основных положений рук, ног, туловища, головы.	1		Знать какие части тела соприкасаются со стеной при правильной осанке; Выполнять правильное положение осанки у гимнастической стенки; Выполнять правильно имитационные упражнения;
2	Формирование знаний о положении тела при правильной осанке. Разучивание основных положений рук, ног, туловища, головы.	1		Выполнять простейшие упражнения в вытяжении; Знать названия и правила изучаемых игр, уметь играть, соблюдая правила.

3	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	1		
4	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	1		
5	Упражнения у гимнастической стенки, смешанные висы.	1		
6	Упражнения у гимнастической стенки, смешанные висы.	1		
7	Выполнение движений пальцами рук: сгибание/ разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак/ разгибание.	1		
8	Выполнение движений пальцами рук: сгибание/ разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак/ разгибание.	1		
9	Знакомство с движениями, имитирующими ходьбу и бег животных	1		
	<b>Формирование и укрепление мышечного корсета</b>	<b>5 ч</b>		
10	Выполнение движений ногами: подъём ноги вверх.	1		
11	Выполнение движений ногами: подъём ноги вверх.	1		
12	Упражнения для укрепления тазового пояса, бедер, ног и рук.	1		

13	Упражнения с предметами и без них.	1		
14	Упражнения с предметами и без них.	1		
	<b>Коррекция и развитие сенсорной системы</b>	<b>7 ч</b>		
15	Упражнение: отведение ноги в сторону.	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.
16	Игра «Дунем раз...»	1		
17	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой).	1		
18	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой).	1		
19	Вставание из положения «стоя на коленях».	1		
20	Разучивание игр на совершенствование сенсорного развития	1		
21	Разучивание игр на совершенствование сенсорного развития	1		
	<b>Коррекция и закрепления навыка правильной осанки</b>	<b>5 ч</b>		
22	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень). 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

23	Выполнение движений ногами: подъём ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1		упражнения. Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев. Выполнять простейшие упражнения в вытяжении.
24	Бросание мяча двумя руками от груди.	1	Знать названия и правила изучаемых игр, уметь играть, соблюдая правила.	
25	Обучение специальным упражнениям в вытяжении и само – вытяжении.	1		
26	Обучение специальным упражнениям в вытяжении и само – вытяжении.	1		
	<b>Формирование и укрепление мышечного корсета</b>	<b>4 ч</b>		
27	Обучения комплекса упражнения с малым мячом для профилактики миопии	1		Принимать правильно положение головы, туловища, ног в различных и.п. стоя, сидя, лежа на спине, на животе. Следить за правильным дыханием, вдох – через нос, выдох – через рот. Уметь выполнять упражнения для укрепления мышц глаз.
28	Обучения комплекса упражнения с малым мячом для профилактики миопии	1		
29	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника	1		
30	Ходьба на носках и пятках высоко поднимая бедро	1		
	<b>Развитие точности движений пространственной ориентировки</b>	<b>7ч</b>		
31	Ходьба по залу и линиям	1		Знать названия и правила изучаемых игр, уметь играть, соблюдая правила. Уметь свободно ориентироваться в частях тела.
32	Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с	1		

	опорой, без опоры)			Выполнять повороты на месте (направо, налево). Ходить по различным поверхностям.
33	Ходьба по различным предметам, передвижение боком	1		
34	Ходьба по кругу с чередованием на пятках и носочках	1		
35	Право, лево. Направо, налево.	1		
36	Впереди, сзади, рядом	1		
37	Игры «Летающие носочки», «Зоопарк», «Собери шишки»	1		
	<b>Формирование и укрепление мышечного корсета</b>	<b>4 ч</b>		
38	Выполнение движений ногами: подъём ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1		Выполнять простейшие упражнения в вытяжении. Знать названия и правила изучаемых игр, уметь играть, соблюдая правила.
39	Выполнение движений ногами: подъём ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1		
40	Упражнения на ровных досках, гимнастических палках, ортопедических ковриках. Ходьба на коленях.	1		
41	Упражнения на ровных досках, гимнастических палках, ортопедических ковриках. Ходьба на коленях.	1		
	<b>Коррекция и закрепления навыка правильной осанки</b>	<b>8 ч</b>		
42	Прыжки на двух ногах на месте,	1		Знать какие части тела соприкасаются со стеной

	с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).			при правильной осанке. Выполнять правильное положение осанки у гимнастической стенки.
43	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	1		Выполнять правильно имитационные упражнения.
44	Выполнение движений плечами.	1		Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев.
45	Выполнение движений плечами.	1		
46	Ходьба с предметом на голове, руки на поясе (за направляющим)	1		
47	Ходьба с предметом на голове, руки на поясе (за направляющим)	1		
48	Упражнения «Змея», «Ящерица», «Кошка»	1		
49	Упражнения «Змея», «Ящерица», «Кошка»	1		
	<b>Развитие точности движений пространственной ориентировки</b>	<b>8 ч</b>		
50	Прыжки на одной ноге.	1		Выполнять ходьбу боком по обручу, по канату, по гимнастической стенке.
51	Прыжки на одной ноге.	1		Уметь свободно ориентироваться в частях тела.
52	Ходьба и бег по залу.	1		Выполнять повороты на месте (направо, налево).
53	Ходьба и бег по залу.	1		Выполнять правильно имитационные упражнения.
54	Ходьба по кругу с чередованием на пятках и носках.	1		Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев.
55	Ходьба по кругу с чередованием на пятках и носках	1		

56	Ходьба на носках закрытыми глазами.	1		
57	Ходьба на носках закрытыми глазами.	1		
	<b>Коррекция и закрепления навыка правильной осанки</b>	<b>6 ч</b>		
58	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые»	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.
59	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые»	1		
60	Ползание на животе (на четвереньках)	1		
61	Ползание на животе (на четвереньках).	1		
62	Упражнение «Птичка», «Веточка»	1		
63	Упражнение «Птичка», «Веточка»	1		
	<b>Коррекция и развитие сенсорной системы</b>	<b>5 ч</b>		
64	Упражнения со скакалками.	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.
65	Упражнения со скакалками.	1		
66	Упражнения с мячами-ежиками.	1		
67	Упражнения с обручами.	1		
68	Упражнения с обручами	1		
	<b>Итого</b>	<b>68 часов</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