

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области**

**Комитет образования Администрации Камышинского муниципального района**

**Волгоградской области  
МКОУ Костарёвская СШ**

РАССМОТРЕНО

Методическим  
объединением

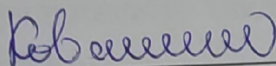


Сысоева Ю.А.

Протокол №1 от 30.08.2024г

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом



Коваленко Е.П.

Протокол №1 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Помазова М.В.

Приказ №133 от 30.08.2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«Двигательное развитие»**

Для обучающихся 7 класса

ОУ Вариант 2

## Пояснительная записка

Целью программы 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).

### Рабочая программа 2024 -2025 год

#### Календарно-тематическое планирование

7 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Содержание, виды деятельности
			план	факт	
<i>Упражнения для коррекции правильной осанки</i>					
1	Вводное занятие. Обучение правильному дыханию.	1	4.09		
2	Упражнения у гимнастической стенки.	1	11.09		
3	Упражнения в «вытяжении».	1	18.09		
4	Упражнения у стены. Игра «Замри».	1	25.09		
5	Упражнения, сидя для позвоночника.	1	2.10		
6	Упражнения	1	9.10		

	<i>на растягивание мышц спины.</i>				
7	<i>Упражнения на гимнастическ ой скамейке.</i>	1	16.10		
8	<i>Упражнения на координацию движения.</i>	1	23.10		
9	<i>Ходьба с предметом на голове по ориентирам. Упражнения с гимнастическ ими палками. Подтягивани е.</i>	1	06.11		
10	<i>Ходьба по начерченной линии с предметом на голове.</i>	1	13.11		
<i>Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения</i>					
11	<i>Ходьба по ориентирам.</i>	1	20.11		
12	<i>Бег по начерченным на полу ориентирам.</i>	1	27.11		
13	<i>Ходьба по двум параллельно поставленны</i>	1	4.12		

	м гимнастическим скамейкам.				
14	Броски мяча в стену с отскоком в обозначенное место.	1	11.12		
15	Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6-8м.).	1	18.12		
<i>Упражнения для укрепления мышц живота</i>					
16	Подъем туловища без помощи. Игра «Попади в цель»	1	25.12		
17	Упражнения для мышц туловища.	1	08.01		
18	Упражнения с обручами. Гимнастическое упражнение «Мостик», «Ласточка».	1	15.01		.
19	Упражнения, лежа на полу.	1	22.01		.
20	Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	1	29.01		
<i>Упражнения для профилактики плоскостопия</i>					

21	Упражнения для профилактики и исправления плоскостопия	1	05.02		
22	Катание мячей ногами.	1	12.02		
23	Ходьба на пятках, носках.	1	19.02		
24	Катание гимнастических палок.	1	26.02		
25	Катание ступнями кеглей.	1	05.03		
26	Ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове.	1	12.03		
<i>Упражнения для моторики неловкости</i>					
27	Упражнения с кеглями. Игра «Запретное движение»	1	19.03		
28	Упражнения для развития мелкой моторики с мелкими предметами. Игра «Домики»	1	02.04		
29	Упражнения с мячами. Метание мяча в цель.	1	09.04		
30	Упражнения со скакалкой. Игра	1	16.04		

	«Рыболов».				
31	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и верхних конечностей.	1	23.04		
32	Упражнения на расслабление нижних конечностей.	1	30.04		
33	Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Кто быстрее соберет».	1	07.05		
34	Упражнения в парах. Игра «Ручеек»	1	14.05 21.05		
Итого: 34 часа					

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

- ✓ развитие тактильных ощущений кистей рук и расширение тактильного опыта;
- ✓ развитие зрительного восприятия;
- ✓ развитие зрительного и слухового внимания;
- ✓ развитие вербальных и невербальных коммуникативных навыков;

- ✓ формирование и развитие реципрокной координации;
- ✓ развитие пространственных представлений;
- ✓ развитие мелкой моторики, зрительно-моторной координации.

### Общая характеристика учебного предмета

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 детей имеются 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 данного коррекционного курса.

Задачи и направления.

Общие задачи, характерные для образовательного процесса в целом:

1. создание благоприятных условий, способствующих формированию здорового образа жизни, умственному, физическому, эмоциональному развитию личности;
2. обеспечение психолого-педагогической реабилитации, социальной адаптации и интеграции в общество обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
3. организация коррекционно-образовательного и воспитательного процесса в интересах личности, общества и государства с учётом психофизических возможностей и особенностей воспитанников с умственной отсталостью:
  - развитие познавательных процессов обучающихся на основе разнообразных видов предметно-практической деятельности на доступном для детей уровне;
  - формирование прикладных, трудовых, творческих умений обучающихся;

- формирование доступных норм и правил поведения в обществе людей, способов индивидуального взаимодействия воспитанников с окружающим миром.

4. обеспечение охраны прав и интересов обучающихся, охраны и укрепления здоровья воспитанников;

5. осуществление образовательного процесса в соответствии с уровнями образовательных программ.

Основные задачи характерные для коррекционного курса «Лечебная физкультура»: мотивация двигательной активности, поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений. Благоприятные предпосылки для обучения ребенка самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, что способствует развитию познавательных процессов.

Целенаправленное двигательное развитие в рамках курса происходит на специально организованных занятиях, проводимых инструкторами лечебной физкультуры и/или учителями адаптивной физкультуры. Развитие двигательных способностей тесно связано с работой по профилактике развития у них паталогических состояний. В ходе работы тело ребенка фиксируется в таких позах (горизонтальных, сидячих, вертикальных), которые снижают активность паталогических рефлексов, обеспечивая максимально комфортное положение ребенка в пространстве и возможность осуществления 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 ребенка самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, способствует развитию познавательных процессов.



Формы организации познавательной деятельности учащихся: индивидуальные, групповые, коллективные (фронтальные). Применяются следующие методы обучения: программа направлена на лечение заболеваний, профилактику их осложнений, на предупреждение обострений у школьников с нарушениями в развитии. Суть предложенной программы по двигательному развитию заключается в том, чтобы учесть все возможные подходы для компенсации, коррекции отклонений в физическом развитии школьника с ограниченными возможностями здоровья с тем, чтобы приблизить его телесные, духовные, нравственные возможности к полноценной социокультурной жизни.

Практическая полезность курса обусловлена тем, что предполагает формирование умений пользоваться полученными знаниями для решения соответствующих возрасту житейских задач. У детей с 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 детей данной категории. Поэтому важно не только дать этим детям 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 детей с ОВЗ 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 учащихся. 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.

Процесс обучения неразрывно связан с решением специфической задачи— коррекцией и развитием познавательной деятельности, личностных качеств ребенка, а также воспитанием трудолюбия, самостоятельности, терпеливости, настойчивости, любознательности, формированием умений планировать свою деятельность.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применение образовательных здоровьесберегающих информационно – коммуникативных, игровых и саморазвития (М. Монтессори) технологий.

### Личностные и предметные результаты

Личностные результаты:

- освоение доступной социальной роли обучающейся, 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 результаты:

- формирование знаний о положительном влиянии физических упражнений на организм,
- формирование представлений о правильной осанке, о правильном дыхании,
- формирование знаний о правилах личной гигиены.
- коррекция и компенсация недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие, отставание в массе, росте тела и т.д.);
- коррекция нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировке в пространстве, равновесия и т.д.);
- устранение недостатков в развитии двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и др.).
- выполнение комплексов лечебной гимнастики по демонстрации (самостоятельно, с помощью, со значительной помощью)

#### Содержание

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 (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 (вертикализатор, костыли, трость и др.), 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 полуприсядь, 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).