

областное государственное казённое общеобразовательное учреждение  
«Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 39»

Рассмотрена и одобрена на М/О учителей  
дефектологов ОГКОУШ № 39

протокол № 1 от 30.08.2023

Руководитель М/О Кас Карнаухова Е. В.

Утверждена  
педагогическим советом ОГКОУШ № 39

протокол № 1 от 30.08.2023

Директор школы М.Н. Пономарева



Рабочая программа  
для обучающихся  
с умеренной умственной отсталостью  
вариант 2

по учебному предмету:  
Двигательное развитие  
Для 1 - 6 класса

на 2023 – 2024 учебный год

Разработана и реализуется в соответствии  
с ФАООП для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) (24 ноября 2022 г. N 1026)  
Вариант 2

Составитель: Репях С. Н.

Ульяновск, 2023

## Пояснительная записка.

### **Нормативные документы :**

-Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 (в редакции от 08.11.2022 № 955);

-ФАООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный Минпросвещением России № 1026 от 24.11.2022г;

- АООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2 на 2023-2024 учебный год;

- Учебный план ОГКОУШ № 39 на 2023-2024 учебный год;

- Приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 N 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.11.2022 N 70799)

- Санитарно-эпидемиологические требования к образовательным организациям, утвержденные Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 (СП 2.4.3648-20);

- Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания, утв. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 (СанПиН 1.2.3685-21).

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. У большинства обучающихся с ТМНР имеются тяжелые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся. Поэтому работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков является целью занятий.

Основные задачи: мотивация двигательной активности, поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений; освоение новых способов передвижения, включая передвижение с помощью технических средств реабилитации. Целенаправленное развитие движений на специально организованных занятиях, которые проводятся инструкторами лечебной физкультуры и (или) учителями адаптивной физкультуры.

Развитие двигательных умений у обучающихся с детским церебральным параличом тесно связано с профилактикой возникновения у них

патологических состояний. В ходе работы тело обучающегося фиксируется в таких позах (горизонтальных, сидячих, вертикальных), которые снижают активность патологических рефлексов, обеспечивая максимально комфортное положение обучающегося в пространстве и возможность реализации движений. Придание правильной позы и фиксация обеспечиваются при помощи специального оборудования и вспомогательных приспособлений с соблюдением индивидуального режима. Такая работа организуется в физкультурном зале, в классе и дома в соответствии с рекомендациями врача-ортопеда и специалиста по лечебной физкультуре. Обеспечение условий для придания и поддержания правильного положения тела создает благоприятные предпосылки для обучения обучающегося самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, способствует развитию познавательных процессов.

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

#### 103.2. 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.

Опора на предплечья, на кисти рук. Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы).

Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой). Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину. Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках). Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения "лежа на спине".

Вставание на колени из положения "сидя на пятках". Стояние на коленях. Ходьба на коленях. Вставание из положения "стоя на коленях". Стояние с опорой (например, вертикализатор, костыли, трость), без опоры. Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение

ноги назад. Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры), по наклонной поверхности (вверх, вниз; с опорой, без опоры), по лестнице (вверх, вниз; с опорой, без опоры). 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).

### Календарно-тематическое планирование

п/п №	Тема урока	Колличество часов	Дата проведения	Планируемые результаты обучения	
				Коррекционные (предметные результаты)	Личностные результаты
1	Упражнения для развития координационных способностей	2		Запомнить последовательность выполнения упражнений под контролем учителя с опорой на показ действий или на словестную инструкцию	Развитие навыков сотрудничества
2	Упражнения при нарушении осанки	2			Развитие доброжелательности
3	Упражнения для укрепления мышц пресса и спины	2			Развитие навыков сотрудничества со сверстниками
4	Упражнения для формирования голеностопного сустава	1			Развитие чувства ответственности
5	Упражнения для развития крупной моторики	1			Наличие мотивации к занятиям
6	Упражнения при	1			Запомнить последовательность

	плоскостопии			выполнения упражнений под контролем учителя с опорой на показ действий или на словестную инструкцию	
7	Укрепление мышечно – связочного аппарата туловища	1			Развитие навыков коммуникабельности
8	Развитие косых мышц нижних конечностей	1			Формировать уважительное отношение к сверстникам
9	Упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедра	1		Запомнить последовательность выполнения упражнений под контролем учителя с опорой на показ действий или на словестную инструкцию	Осознание себя как личности
10	Упражнения для развития координационных способностей	2			Развитие самостоятельности
11	Развитие ловкости и меткости	1			Развитие коммуникативных способностей

12	Упражнения на разгрузку опорно-двигательного аппарата	1		Запомнить последовательность выполнения	Развитие навыков сотрудничества
13	Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса	1		упражнений под контролем учителя с опорой на показ действий или на словестную инструкцию	Развитие самостоятельности и личной ответственности
14	Дыхательная и звуковая гимнастика	1		Запомнить последовательность выполнения упражнений под контролем учителя с опорой на показ действий или на словестную инструкцию	Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни

15	Упражнения на развитие координационных способностей	2		Запомнить последовательность выполнения упражнений под контролем учителя с опорой на показ действий или на словестную инструкцию	Формировать чувство уверенности в себе
16	Упражнения на развитие и укрепление больших мышц спины	2			Развивать способности общения и понимания окружающих
17	Упражнения на развитие и укрепление задней поверхности бедра	1			Развивать волевые качества во время учебного процесса
18	Упражнения для развития грудных мышц	2			Развивать доброжелательное отношение друг к другу
19	Упражнения для развития и укрепления передней поверхности бедра	1			Развивать чувство самостоятельности и личностного подхода к окружающим
20	Упражнения для развития мышц пресса	2			Развивать Морально-волевые качества во время выполнения

					упражнений
21	Упражнения на развитие косых мышц туловища	2			Развивать чувство доброжелательного отношения друг к другу
22	Упражнения на развитие координационных способностей	2			Развитие навыков сотрудничества
23	Звуковая и дыхательная гимнастика	1		Запомнить последовательность выполнения упражнений под контролем учителя с опорой на показ действий или на словестную инструкцию	Развитие чувства ритма и такта
24	Упражнения для формирования осанки	2			Развитие навыков устойчивости и установки на ЗОЖ
25	Упражнения для укрепления косых мышц туловища	1			Развитие чувства ответственного отношения к занятиям
26	Упражнения для формирования и развития передней	2		Запомнить последовательность выполнения	Развитие навыка сотрудничества

	поверхности бедра			упражнений под контролем учителя с опорой на показ действий или на словестную инструкцию	
27	Упражнения для укрепления задней поверхности бедра	2			Развивать наличие мотивации к труду и выполнению упражнений
28	Упражнения для развития икроножных мышц	1			Развивать чувство ответственности
29	Упражнения для укрепления голеностопного сустава	1			Развивать бережное отношение к инвентарю
30	Упражнения для развития координационных способностей	4		Запомнить последовательность выполнения упражнений под контролем учителя с опорой на показ действий или на словестную инструкцию	Развивать чувство доброжелательности
31	Упражнения для укрепления больших мышц спины	2			.Развивать чувство ответственности к выполнению видов упражнений
32	Упражнения для укрепления верхнего плечевого пояса	2			Развивать чувство самостоятельности

33	Упражнения на развитие координационных способностей	2		Запомнить последовательность выполнения упражнений под контролем учителя с опорой на показ действий или на словестную инструкцию	Развитие навыков сотрудничества
34	Упражнения для укрепления больших мышц спины и шеи	2			Восприятие себя как личности и как «я могу».
35	Упражнения для формирования правильной осанки.	2		Запомнить последовательность выполнения упражнений под контролем учителя с опорой на показ действий или на словестную инструкцию	Развитие коммуникативных навыков
36	Упражнения для развития мышц пресса	2			Развитие навыков самостоятельности и ответственности к выполнению упражнений
37	Упражнения для развития мышц передней поверхности	1			Развитие мотивации к ЗОЖ и выполнению

	бедро				упражнений
38	Упражнения для развития задней поверхности бедра	1		Запомнить последовательность выполнения упражнений под контролем учителя с опорой на показ действий или на словестную инструкцию	Восприятие себя как личности
39	Упражнения для развития координационных способностей	2			Развитие коммуникативных качеств
40	Упражнения для укрепления кистей рук	2		Запомнить последовательность выполнения упражнений под контролем учителя с опорой на показ действий или на словестную инструкцию	Развитие навыка сотрудничества
41	Упражнения на улучшение координации	2			Развитие самостоятельности