

## **Рабочая программа коррекционного курса «Двигательное развитие»**

**для 9А класса**  
(коррекционно-развивающая область)

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по коррекционному курсу «Двигательное развитие» разработана на основе следующих документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)(Утверждён приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года №1599).
3. Федеральной адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР вариант II от 24.11.2022 N 1026.

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.

**Цель обучения-** обогащение сенсомоторного опыта, поддержание и развитие 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).

### **Общая характеристика учебного предмета**

Целенаправленное развитие движений осуществляется на специально организованных занятиях, которые проводятся инструкторами лечебной физкультуры и/или учителями адаптивной физкультуры.

Развитие двигательных умений у учащихся 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 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.

### **Описание места коррекционного курса в учебном плане**

Место коррекционного курса в учебном плане для второй ступени обучения(5-9 классы) в соответствии с годовым учебным планом образования обучающихся с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (2 вариант) предоставлено в следующей таблице:

<b>Класс</b>	<b>9А класс</b>
<i>Количество часов в неделю</i>	2 часа
<i>Итого в год</i>	68 часов

### **Возможные (примерные) личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

#### **Ожидаемые личностные результаты:**

- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками;
- формирование умения выполнять действия по образцу и подражанию;
- формирование умения выполнять задание в течение определённого периода времени;
- умение радоваться успехам.

#### **Возможные предметные результаты:**

- восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;
- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: лежать, сидеть, стоять, передвигаться с использованием технических средств;
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.

### **Примерное 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 (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 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).

### **Коррекционный курс содержит разделы:**

#### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения:**

Дыхательные, общеразвивающие.

Дыхательные упражнения в образном оформлении. Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Грудное, брюшное и полное дыхание в исходном положении «лежа на спине», «сидя», «стоя». Дыхание через нос, через рот. Изменение длительности вдоха и выдоха. Дыхание в ходьбе с имитацией. Движение руками в исходном положении. Движение предплечий и кистей рук в различных направлениях. Наклоны. приседания

#### **Прикладные упражнения:**

Ходьба, равновесие, броски, ловля, передача предметов.

Ходьба - ровным шагом, в колонне, по кругу, взявшись за руки, на носках, в медленном и быстром темпе.

Равновесие – ходьба по линии, на носках.

Броски, ловля, передача предметов - правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками, передача и перекаты мяча.

**Игры:** «Кошка и мышки», «Волшебный мешочек», «Вот так позы», «Аист ходит по болоту», «Запомни порядок», «Мяч на полу», «Утки, охотники», «Снежки», «Запрещённое движение», «Номера», «Если нравится тебе, то делай так», «Паровозик», «Море волнуется...». «По кочкам», «Встань на свое место», «Хлопушки», «Слушай звуки», «Два мороза», «Ходи кругом», «Попади в цель», «Кто дальше бросит», «Добрось до цели», «Мячик вверх», «Белки на дереве», «Преодолей препятствия», «Картошка», «Великаны и гномы» и др.