

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент образования и молодежной политики

Ханты-Мансийского автономного округа-Югры

Комитет образования Берёзовского района

МБОУ «Саранпаульская СОШ»

РАССМОТРЕНО

на заседании ТЛ

Протокол № 1

от "30" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместителем директора по УВР

Протокол № 1

от "30" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Приказ № 295

от "31" августа 2023 г.

**АДАптированная рабочая программа**

коррекционного курса

«Двигательное развитие»

для обучающегося 7 класса

Индивидуальное обучение, АООП образования обучающихся  
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Вариант 2

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Емельянова Ольга Николаевна,  
учитель хореографии,  
учитель физической культуры

с. Саранпауль, 2023

**Пояснительная записка**

Рабочая программа коррекционного курса «Двигательное развитие» для 7 класса составлена на основе

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденной приказом Минпросвещения РФ от 24.11.2022 № 1026
- АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 2.
- Положения МБОУ «Саранпаульская СОШ» о рабочих программах учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), разрабатываемых по ФГОС- 2021»

Рабочая программа соответствует учебному плану МБОУ «Саранпаульская СОШ»

#### **Целью программы является:**

- коррекционно-развивающее обучение,
- улучшение состояния здоровья,
- повышение функциональных возможностей организма.

#### **Коррекционный курс направлен на решение основных задач:**

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- мотивация двигательной активности;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений.

#### **Коррекция недостатков психического и физического развития обучающихся заключается в следующем:**

- коррекция наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- коррекция и компенсация недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т. д.);
- коррекция нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т. д.);
- устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т. д.);
- формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

#### **Общая характеристика учебного предмета**

Программа по коррекционным занятиям на развитие физических качеств и возможностей «Двигательное развитие» учитывает особенности психических, физических и двигательных данных обучающихся, способствует физическому развитию, формирует основы изучаемых двигательных умений и навыков, определяет оптимальный объем знаний и умений по коррекционным занятиям, который доступен большинству обучающихся. Обучения ребенка самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, способствует развитию познавательных процессов.

#### **Место коррекционного курса «Двигательное развитие» в учебном плане**

Коррекционный курс «Двигательное развитие» входит в часть учебного плана «Коррекционно-развивающие занятия». Реализация рабочей программы коррекционного курса «Двигательное развитие» (7 класс) рассчитана на 34 часа (34 учебные недели, по 1 часу в неделю.) В процессе занятий учитель может использовать различные виды деятельности: игровую (сюжетно-ролевую, дидактическую, театрализованную, подвижную игру).

#### **Содержание коррекционного курса «Двигательное развитие»**

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:

- упражнения для развития мелкой моторики рук;
- упражнения на ориентировку в пространстве;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- комплекс упражнений для профилактики плоскостопия;
- комплекс упражнений дыхательной гимнастики;
- упражнения для развития координации;
- упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел	Тема	Кол часов	Дата		Формируемые представления, умения и навыки	Основные виды деятельности	Оборудование ЭОР
				план	факт			
1.	<b>Ориентировка в пространстве.</b>	Инструктаж по охране труда. Повторение основных видов движений, выполнение их в различном темпе, сочетание движений туловища, рук и ног.	1	1.09		Знание правил охраны труда на занятиях.  Уметь слушать учителя, соблюдать правила поведения.	Правила поведения во время занятий физическими упражнениями. Ориентировка в зале по конкретным ориентирам.	Иллюстрации, конусы, мячи.
2.	<b>Ориентировка в пространстве.</b>	Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба с носка. Бег в медленном темпе с соблюдением строя.	1	8.09		Уметь метать на дальность, Подбрасывать и ловить мяч.	Выполняют движения в различных пространственных направлениях.	Иллюстрации, конусы, мячи, флажки.
3.	<b>Коррекционные упражнения</b>	Переключивание мячей из одной руки в другую. Подбрасывание мяча перед собой и ловля его.	1	15.09		Уметь выполнять подражательные действия по выполнению ходьбы под счет, бега, прыжков. Уметь выполнять подражательные действия развитие ориентировки в пространстве	Приветствие, построение и перестроение. Виды ходьбы под счет: в колонне парами, по одному, по кругу, в нарисованных кружках; высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, полуприседом, приседом, с различными положениями рук, ходьба в медленном и быстром темпе. Медленный бег. ОРУ без предметов. Игры «Так можно, так нельзя», «Фигуры».	Конусы, мячи.
4.	<b>Коррекционные упражнения</b>	Подвижные игры «Так можно, так нельзя», «Фигуры».	1	22.09	Укрепление мышц и связок свода стопы. Развитие двигательной активности. Выполнять подбрасывание мяча и	Конусы, скакалки, доска, низкое бревно.		
5.	<b>Коррекционные упражнения</b>	Дыхательные упражнения.	1	29.09		Конусы, мячи, гимнастические скамейки.		

	.					ловить его.	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме. Координация движений двумя руками. Дыхательные упражнения.	
6.	<b>Ориентировка в пространстве</b>	Размыкания, смыкания. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Становись!».	1	6.10		Уметь свободно ориентироваться в частях тела. Выполнять повороты на месте (направо, налево).	Приветствие, построение и перестроение с помощью учителя. Выполняют движения в различных пространственных направлениях. ОРУ с мячами. Ходьба с предметом на голове по ориентирам.	Конусы, гимнастические палки, мячи, флажки.
7.	<b>Коррекционные упражнения</b>	Упражнения на формирование правильной осанки.	1	13.10		Уметь выполнять ходьбу боком по гимнастической палке, по обручу, по канату.		Конусы, резиновый мяч, скакалки, обручи, канат.
8.	<b>Коррекционные упражнения</b>	Упражнения на растягивание мышц спины.		20.10				
9.	<b>Коррекционные упражнения</b>	Упражнения у стены. Игра «Замри». Упражнения для позвоночника	1	27.10		Уметь выполнять ходьбу боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке, скамейке.	Слушают правила игры, играют под руководством учителя	
10.	<b>Ориентировка в пространстве</b>	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	10.11			Упражнения на растягивание мышц спины. Упражнения на гимнастической скамейке.	Гимнастические скамейки, мячи, конусы.
11.	<b>Коррекционные</b>	Упражнения на координацию	1	17.11		Уметь выполнять подражательные действия по	Выполнение упражнений	Конусы, флажки,

	<b>упражнения</b>	движения. Ходьба с предметом на голове по ориентирам. Упражнения с гимнастическими палками.				укреплению мышц и связок свода стопы. Уметь выполнять остановки, повороты и другие действия во время бега, прыжков.		свисток.
12.	<b>Ориентировка в пространстве.</b>	Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам.	1	24.11				
13.	<b>Ориентировка в пространстве.</b>	Ходьба по гимнастической скамейке Эстафета.	1	1.12		Уметь удерживать равновесие при приземлении.	Ходьба по гимнастической скамейке.	Резиновый мяч, скакалки, флажок, свисток, обручи.
14.	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Упражнения с кеглями. Игра «Запретное движение»	1	8.12		Уметь выполнять упражнения и регулировать свои действия во время игр.	Правильное выполнение двигательных действий	Обручи, резиновый мяч, скакалки. Конусы,
15.	<b>Коррекционные упражнения</b>	Упражнения для развития мелкой моторики с мелкими предметами. Игра «Домики	1	15.12		Уметь выполнять упражнения и регулировать свои действия во время игр.	Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности.	Скакалки, обручи, кубики, мячи.
16.	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Упражнения с мячами. Метание мяча в цель. Упражнения со скакалкой. Игра «Рыболов».	1	22.12		Уметь выполнять упражнения на равновесие.	Выполняют движения по инструкции вслед за учителем	Кардионая лестница, резиновый мяч, скакалки.
17.	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Повторный инструктаж по охране труда. Упражнения с мячами. Метание мяча	1	12.01		Уметь выполнять упражнения по инструкции учителя. Уметь свободно ориентироваться в частях	Упражнения с мячами. Метание мяча в цель. Упражнения со скакалкой.	Мячи для метания, резиновый мяч.

		в цель. Упражнения со скакалкой. Игра «Рыболов».				тела.		Гимнастические скамейки. Конусы.
18.	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и верхних конечностей.	1	19.01		Уметь выполнять упражнения по инструкции учителя. Уметь свободно ориентироваться в частях тела.	Выполняют задания учителя	Гимнастическая стенка, конусы, маты.
19.	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Эстафеты с мячами.	1	26.01		Уметь выполнять подражательные действия по укреплению мышц рук. Уметь выполнять упражнения и регулировать свои действия во время игр.	Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности.	Набивные мячи, резиновый мяч, скакалки. Гимнастические скамейки, коврики. Конусы. Флажки.
20.	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Упражнения для укрепления мышц живота	1	2.02		Уметь выполнять упражнения по словесной инструкции, самостоятельно.	Упражнения сидя и лежа на полу	Конусы. Флажки, мячи.
21.	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 45 градусов.	1	9.02		Уметь выполнять подражательные действия по укреплению мышц рук.	Упражнения сидя и лежа на полу	Набивные мячи, резиновый мяч, скакалки.
22.	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Прыжки с одной ноги на две.	1	16.02		Уметь выполнять прыжки, мягко приземляться.		Гимнастические скамейки, канат, маты, мячи.
23.	<b>Общеразвивающие</b>	Выполнение общеразвивающих	1	1.03		Выполнять задания по показу и словесной	Упражнения для мышц Туловища, рук	Гимнастические скамейки.

	<b>упражнения</b>	упражнений с удержанием мяча.				инструкции учителя. Знать назначение спортивных снарядов и уметь выполнять на них упражнения		Конусы. Мячи.
24.	<b>Коррекционные упражнения</b>	Правильный захват мяча руками.	1	15.03		Уметь выполнять подражательные действия с мячом по показу педагога развитие подражательных действий. Уметь выполнять подражательные действия по укреплению мышц рук, ног	Упражнения с мячами.	Мячи, обручи.
25.	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Подбрасывание мяча вверх .Передача мяча в шеренге.	1	22.03		Уметь выполнять подражательные действия ходьбы по ограниченной плоскости Уметь выполнять подражательные действия для развития координации движений, ориентировки в пространстве.	Правильное выполнение двигательных действий	Гимнастические скамейки. Конусы, мячи.
26.	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Ловля мяча на уровне груди( на уровне колен, над головой)	1	5.04		Уметь слушать учителя; соблюдать правила во время игры. Уметь выполнять подражательные действия по построению, ходьбе на носках и пятках, обычному бегу	Слушают учителя, выполняют задание с помощью и по инструкции	Мячи, обручи, гимнастические палки.
27.	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Преодоление полосы препятствий.	1	12.04		Упражнения для развития кисти рук и пальцев. Выполнять простейшие	Правильное выполнение двигательных действий	Мячи, кегли, конусы, скакалки.



	.	Эстафеты.				упражнения в вытяжении.		
28.	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Упражнения сидя и лежа на полу. Игра «Подними предмет».	1	19.04		Знать названия и правила изучаемых игр. Уметь играть, соблюдая правила.	Правильное выполнение двигательных действий	Мячи, кегли, конусы, скакалки, обручи.
29.	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Упражнения в висе спиной к стене.	1	26.04		Уметь выполнять подражательные действия в работе на гимнастической лесенке.	Правильное выполнение двигательных действий	Конусы, гимнастические палки, стенка, медицинские мячи
30.	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Подъем туловища без помощи. Игра «Попади в цель»	1	3.05		Развивать чувство равновесия, стоя на месте на полу, при уменьшенной площади опоры и в движении при работе с мячом.	Выполняют движения по инструкции вслед за учителем	Напольное бревно, «кочки», гимнастические скамейки, мячи.
31.	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Подъем туловища без помощи. Игра «Попади в цель»	1	10.05		Развивать чувство равновесия, стоя на месте на полу, при уменьшенной площади опоры и в движении при работе с мячом. Знать технику выполнения метания мяча и выполнять эти упражнения	Подъем туловища у гимнастической стенке.	Фитболы, гимнастические коврики, стенка, скакалки, мячи.
32.	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Упражнения для мышц туловища.	1	17.05		Уметь выполнять подражательные действия для развития двигательной активности по показу педагога, упражнения в паре. Знать технику выполнения и уметь выполнять эти	Выполняют движения по инструкции вслед за учителем	Скамейки, напольное бревно, мячи, фитболы.

						упражнения		
33.	<b>Ориентировка в пространстве.</b>	Подлезание под препятствия разной высоты.	1			Понимать простые правила при проведении эстафет. Уметь принимать эстафету, выполнять подлезания.	Выполнение двигательных действий.	Обручи, фишки, мячи, дуги
34.	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты.	1			Уметь выполнять задания свободно. Соблюдать правила техники безопасности.	Выполнение двигательных действий	Свисток, кубики, мячи, мел, скакалки, обручи.