

*Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа № 4 г. Иркутска»*

|                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>«Рассмотрено»<br/>Руководитель М.О.<br/>В.В.Нирконен<br/>Протокол № <u>1</u> от<br/>« <u>31</u> » <u>08</u> 20 <u>23</u> г.</p> | <p>«Согласовано»<br/>Заместитель<br/>директора школы по УР<br/>ГООУ СКШ № 4 г. Иркутска<br/><u>Полоскова</u> Н.С. Полоскова<br/>« <u>31</u> » <u>08</u> 20 <u>23</u> г.</p> | <p>«Утверждаю»<br/>Директор<br/>ГООУ СКШ № 4 г. Иркутска<br/>И.В. Анучин<br/>Приказ № <u>1011</u> от<br/>« <u>31</u> » <u>08</u> 20 <u>23</u> г.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



**Рабочая программа по внеурочной деятельности**

«Двигательное развитие»  
(наименование учебного предмета / курса)

---

для обучающихся с умеренной умственной отсталостью, 6 И» класс  
(ступень образования / класс)

---

на 2023-2024 уч. год.  
(срок реализации программы)

Программу составила: Диденко И.А.  
(Ф.И.О. учителя)

Иркутск

2023 г

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа коррекционного курса «Двигательное развитие» разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

**Цель рабочей программы:** повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

### Основные задачи:

1. *Образовательные:* развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.
2. *Воспитательные:* общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.
3. *Коррекционно-компенсаторные:* преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.
4. *Лечебно-оздоровительные и профилактические:* сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).
5. *Развивающие:* повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

## 2. Общая характеристика коррекционного курса

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. У большинства детей с умеренной умственной отсталостью имеется нарушение произвольной организации двигательной активности, значительно ограничивающее возможности самостоятельной деятельности обучающихся. Поэтому работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков является целью индивидуальных форм работы.

Курс «Двигательное развитие» составлен с учетом основных педагогических принципов работы с детьми, имеющих нарушения в развитии:

1. Принцип диагностирования (с учетом сопутствующих заболеваний и вторичных нарушений, медицинских показаний и противопоказаний).
2. Принцип индивидуального подхода (индивидуальная работа с ребенком с учетом его индивидуальных особенностей, возможностей и сопутствующих заболеваний)
3. Принцип коррекционно-развивающей направленности педагогических воздействий (педагогические воздействия направлены на коррекцию сопутствующих заболеваний и активное развитие познавательной деятельности, речи)
4. Принцип учета возрастных особенностей (ориентирован на «зону ближайшего развития» как на зону потенциальных возможностей)
5. Принцип адекватности педагогических возможностей (постановка коррекционных задач, выбор методов и средств методических приемов соответствующих функциональному состоянию ребенка и его особенностей)
6. Принцип оптимальности педагогических воздействий (нагрузка не превышает допустимые величины и соответствует оптимальным реакциям организма).
7. Принцип вариативности педагогических воздействий

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

Программа коррекционного курса «Двигательное развитие» рассчитана в 6 классе на 1 часа неделю, 34 учебных недели. В системе предметов «Двигательное развитие» входит в коррекционно-развивающую часть учебного плана

| Четверть   | Кол-во часов |
|------------|--------------|
| 1 четверть | 8 ч.         |
| 2 четверть | 8 ч.         |
| 3 четверть | 10 ч.        |
| 4 четверть | 8 ч.         |
|            | 34 ч.        |

#### 4. Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса

##### **Личностные результаты:**

1. Добросовестное отношение к делу, инициативность, любознательность,
2. Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
3. Бережное отношение к своему здоровью;
4. Проявление толерантности, уважительного отношения к иному мнению.

К концу 6 класса обучающийся получит возможность научиться:

##### **Предметные результаты:**

*Знать:*

- правила техники безопасности на занятиях;
- рапорт дежурного;
- строевые команды;
- понятия: интервал, дистанция.

*Уметь:*

- выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- соблюдать дистанцию при построении в шеренгу и колонну;
- ходить в различном темпе, выполнять бег с низкого и высокого старта;
- бежать в медленном темпе до 2 мин;
- мягко приземлится при прыжках в высоту и в длину;
- метать теннисный мяч на дальность и в цель;
- ловить мяч, выполнять передачу от груди.

##### **Базовые учебные действия:**

1. *Регулятивные:*

- умение проговаривать последовательность действий;
- умение совместно с учителем и другими учениками давать оценку действию;
- умение работать по предложенному учителем плану;
- организующие умения: вовремя приходить на занятие, организованно входить, знать и выполнять правила внутреннего распорядка, санитарно-гигиенические требования,

- умение соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем,
- умение формулировать совместно с учителем задание.

### 2. *Познавательные:*

- умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- умение анализировать, сравнивать, группировать различные материалы, инструменты;

### 3. *Коммуникативные:*

- умение осуществлять совместную деятельность;
- умение участвовать в работе группы, распределять обязанности, договариваться друг с другом.
- умение сотрудничать и оказывать взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строить свое общение со сверстниками и взрослыми, умение слушать и понимать речь других;
- умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.

## 5. Содержание учебного предмета.

### *Общеразвивающие и корригирующие упражнения*

Обучение основным движениям:

- Голова (повороты, наклоны, вращения);
- Руки (сгибание/разгибание, отведение/приведение);
- Туловище (сгибание/разгибание, вращения);
- Ноги (сгибание/разгибание, отведение/приведение). ОРУ на месте, в движении. ОРУ с предметами (гимнастические палки, кубики, малые мячи).

Работа с инвентарем и оборудованием:

- Кубики;
- Мячи/малые мячи;
- Гимнастическая скакалка;
- Гимнастическая скамья, стенка.

Упражнения на координацию движений.

Строевые упражнения.

### *Прикладные упражнения*

Ходьба:

- По линии;
- По кругу;
- По ориентирам;
- На носках/на пятках;
- В различном темпе по команде учителя.

Бег:

- За учителем в медленном темпе;
- Интервальный бег;
- Перебежки по одному/парами.

Прыжки:

- На одной/двух ногах;
- Через предметы разной высоты;
- Прыжки по линии;
- С высоты с приземлением на гимнастические маты.

Лазание. Ползание.

### *Подвижные игры*

«Море волнуется», «Совушка-сова», «День и ночь», «У медведя во бору», «Ищи», «Так можно, так нельзя», «Светофор», «Слушай сигнал», «Фигуры», «Волк и овцы», «Ручеек».

## 6. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся

| №                      | Тема урока                                                                       | Кол-во часов |  | Основные виды деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>I четверть</b>      |                                                                                  |              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1                      | Выполнение движений головой: наклоны, повороты.                                  | 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 для развития кисти рук и пальцев; Выполнять простейшие упражнения в вытяжении; Знать названия и правила изучаемых игр, уметь играть, соблюдая правила. |
| 2                      | Упражнения у гимнастической стенке.                                              | 1            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 3                      | Движение: ходьба и бег                                                           | 1            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 4                      | Упражнения для укрепления мышц живота и спины из различных И.П.                  | 1            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 5                      | Упражнения для укрепления тазового пояса, бёдер, ног и рук                       | 1            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 6                      | Упражнения с предметами и без них.                                               | 1            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 7                      | Игра: «День и ночь»                                                              | 1            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 8                      | Упражнение для правильного дыхания с использованием звуковой гимнастики.         | 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.                                                                                                                                               |
| <b>II четверть 8 ч</b> |                                                                                  |              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 9                      | Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук                   | 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 для развития кисти рук и пальцев; Выполнять простейшие упражнения в вытяжении; Знать названия и правила изучаемых игр, уметь играть, соблюдая правила. |
| 10                     | Упражнения с предметами на голове стоя у стены.                                  | 1            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 11                     | Подвижные игры на сохранение правильной осанки: «Море волнуется», «Совушка-сова» | 1            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 12                     | Ходьба на носках, пятках высоко поднимая                                         | 1            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                     |                                                      |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------|------------------------------------------------------|---|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     | бедро.                                               |   |  | обручу, по канату, по гимнастической стенке; Уметь свободно ориентироваться в частях тела. Выполнять повороты на месте (направо, налево).                                                                                                                                                                  |
| 13                  | Обучения комплекса упражнения с малым мячом.         | 1 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 14                  | Ходьба по ребристой доске, передвижение боком        | 1 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 15                  | Игры: «День и ночь», «У медведя во бору»             | 1 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 16                  | Право, лево. Направо,налево                          | 1 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>III четверть</b> |                                                      |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 17                  | Вставание на четвереньки. Ползание на животе.        | 1 |  | Выполнять простейшие упражнения в вытяжении; Знать названия и правила изучаемых игр, уметь играть, соблюдая правила                                                                                                                                                                                        |
| 18                  | Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе.         | 1 |  | Выполнять правильное положение осанки при выполнении упражнений; Выполнять правильно имитационные упражнения.                                                                                                                                                                                              |
| 19                  | Ходьба по залу.                                      | 1 |  | Выполнять ходьбу боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке; Уметь свободно ориентироваться в частях тела. Выполнять повороты на месте (направо, налево). Выполнять правильно имитационные упражнения; Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев |
| 22,21               | Ходьбой по залу и линиям. Бросание мяча двумя руками | 2 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 22,23               | Ходьба по кругу с чередованием на пятках и носках    | 1 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 24                  | Ходьбой по залу по «следам» с обходом кеглей и т.д   | 1 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 25                  | Ходьба приставным шагом.                             | 1 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 26                  | Ходьба с подниманием бедра                           | 1 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 27                  | Ходьба на носках с закрытыми глазами.                | 1 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>IV четверть</b>  |                                                      |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 28                  | Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе          | 1 |  | Выполнять правильное положение осанки у гимнастической стенки; Выполнять правильно имитационные упражнения; Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев; Выполнять простейшие упражнения в вытяжении; Знать названия и правила изучаемых игр, уметь играть, соблюдая правила.         |
| 29                  | Ходьба по ровной горизонтальной поверхности          | 1 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 30                  | Упражнения со скакалками.                            | 1 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 31                  | Упражнения с мячами – ёжиками.                       | 1 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                     |                                                      |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|    |                                       |   |  |                                                                                                                           |
|----|---------------------------------------|---|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 32 | Упражнения с различными малыми мячами | 1 |  | упражнения без сочетания с физическими упражнениями.<br>Совершать мелкие точные координационные движения кистью, пальцами |
| 33 | Упражнения с гимнастической палкой.   | 1 |  |                                                                                                                           |
| 34 | Упражнения с ленточками.              | 1 |  |                                                                                                                           |

### 7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

- Персональный компьютер;
  - Аудиодинамик
- 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

СОГЛАСОВАНО:  
Зам.директора по УР  
Полоскова Н.С. \_\_\_\_\_

### Лист коррекции

| №<br>п/п | Тема урока | Дата |      | Причина | Согласование с<br>заместителем<br>директора по УР |
|----------|------------|------|------|---------|---------------------------------------------------|
|          |            | план | факт |         |                                                   |
|          |            |      |      |         |                                                   |
|          |            |      |      |         |                                                   |
|          |            |      |      |         |                                                   |
|          |            |      |      |         |                                                   |
|          |            |      |      |         |                                                   |
|          |            |      |      |         |                                                   |