

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Калужской области  
«Озерская специальная (коррекционная) школа- интернат  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья "»

Утверждаю:

И.о.директора школы- интерната  
*Ольга И. Н. Ульянина*  
О. А. Ульянина

Приказ №56-ОД от 01.09.2023г.



**Рабочая программа  
коррекционного курса  
«Двигательное развитие»  
для обучающихся 1-9 классов.  
2 вариант**

с. Озерское  
2023г.

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Калужской области  
«Озерская специальная (коррекционная) школа- интернат  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья »**

Утверждаю:  
И.о.директора школы- интерната  
\_\_\_\_\_ О. А. Ульяшин  
Приказ №56- ОД от 01.09.2023г.

**Рабочая программа  
коррекционного курса  
«Двигательное развитие»  
для обучающихся 1-9 классов.  
2 вариант**

**с. Озерское  
2023г.**

Рабочая программа коррекционного курса "**Двигательное развитие**" составлена на основании Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) умеренной, тяжелой и глубокой степени и тяжелыми множественными нарушениями развития (2 вариант). Программа состоит из пояснительной записки, содержания и планируемых результатов.

### **1. Пояснительная записка.**

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 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 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.

### **2. Содержание коррекционного курса "Двигательное развитие".**

Педагог подбирает материал по объему и komponует по степени сложности, исходя из особенностей развития каждого обучающегося.

#### **Раздел 1. Восприятие собственного тела**

### ***1.1. Восприятие тактильных раздражителей.***

Восприятие нажимания, давления рукой.

Восприятие прикосновений рукой : плотные прикосновения рук взрослого к различным частям тела ребенка; похлопывание, втирание крема, массажирование. Поглаживание тела ребенка руками взрослого, руками ребенка.

Восприятие прикосновения к частям тела ребенка материалами разной фактуры: варежкой из микрофибры, губкой, массажной перчаткой, полотенцем и другими материалами.

Восприятие вибрации.

Восприятие прикосновения материалами, различными по:

- температуре (холодный, теплый),
- фактуре (гладкий, колючий, шероховатый и др.),
- материалу (дерево, металл, бумага и др.),
- вязкости (пена для бритья, крупа, вода, крем и др.)

«Купание» в песке, фасоли или горохе, в «сухом бассейне».

### ***1.2. Восприятие вестибулярных/кинестетических раздражителей.***

Формирование ощущения изменений положения тела в различных позах или в процессе смены поз (в позах лежа, сидя, стоя). Формирование ощущений изменения положения двигательного характера: перевороты, кручение, лазание под покрывалом, качание на качелях, балансировочных плоскостях, канате, на подвижной поверхности и др.

Развитие кинестетических и вестибулярных ощущений во время катания на тележке, роликовой доске, крутящемся диске, на фитболе, горке, др.;

Формирование кинестетических и вестибулярных ощущений во время движения или через смену покоя и движения: вперед-назад, вверх-вниз, при объезде препятствий, движении по кругу и др.

### ***1.3. Восприятие тела как единого целого.***

Формирование ощущений от различных поз движений тела, верхних и нижних конечностей, головы. Развитие ощущений во время закапывания в песок, листву, шарики, фасоль; развитие ощущений во время заворачивания в одеяло и т.д.

Смена покоя и движения (качели, гамак, батут и т.д.).

### ***1.4. Восприятие различных частей тела.***

Восприятие взаимно расположенных частей тела (голова-тело, руки-тело, ноги-тело) с использованием: тактильных раздражителей; пассивного и/или целенаправленного движения; визуальных раздражителей. Ориентировка на собственном теле: дифференциация правой – левой руки/ ноги, правой – левой части тела.

Развитие представлений о расположении частей тела: голова сверху, ноги внизу, рука правая, рука левая, грудь спереди, спина сзади и др.;

Ориентирование в направлении движений частей тела (выполнение просьб/инструкций): «наклони голову вперед», «подними руку вверх»,

«поверни голову влево» и др.;

Упражнения на снятие мышечных зажимов и расслабление.

### ***1.5. Развитие сенсомоторной координации***

#### ***1. развитие акустически-моторной координации.***

Повороты головы к звучащему предмету; повороты корпуса к звучащему предмету; взор в направлении звука; игры или действия со звучащими предметами и др.

#### ***2. развитие зрительно-моторной координации:***

Координация глаз-рука: посмотри /возьми/дотянись/сбрось; фокусирование внимания на своих руках; нахождение спрятанного предмета (от видимого к невидимому, от близкого к дальнему).

### ***1.6. Формирование навыков саморегуляции и контроля действий***

Релаксация (произвольное расслабление мышц) . Упражнения дыхательной гимнастики (удлиненный вдох, удлиненный выдох, брюшное дыхание среднее дыхание, верхнее дыхание, полное дыхание).

Игровые приёмы и упражнения на развитие умения контролировать импульсивные действия, снятия эмоционального напряжения, преодоления импульсивности, тренировки навыков саморегуляции.

Арттерапевтические методы. Коммуникативные игры.

## **Раздел 2. Развитие физических способностей**

### ***2.1. Развитие силовых способностей.***

Упражнения с преодолением собственного веса (или веса частей тела) при исключении действия силы тяжести или при действии силы тяжести: отведение руки в положении лежа на спине, сгибание-разгибание рук, ног, лазание, преодоление препятствий и др. Упражнения с внешним сопротивлением: выполнение действия с эластичными, упругими материалами (резинный бинт, эспандер). Развитие навыков тянуть, тащить предметы различного веса, толкать руками и ногами набивной мяч, утяжеленный предмет, переносить предметы различного веса.

### ***2.2. Развитие выносливости.***

Удержание различных поз продолжительное время (удержание положения лежа на животе с опорой на предплечья в течение 10 минут, удержание позы сидя в процессе игры). Выполнение двигательного действия в течение заданного времени; на протяжении заданного расстояния; определенное количество раз (ходьба по коридору в течение определенного времени, подъем и спуск по лестничному пролету).

### ***2.3. Упражнения на ориентировку в пространстве***

Формирование представлений об окружающем пространстве (например: «Покажи, где окно, дверь, потолок»; «Где находится спортивный зал, класс?»).

Формирование представлений о расположении предметов, заполняющих знакомое замкнутое пространство (например: «Покажи, где качели, зеркало?»; «Возьми мяч под стулом» и др.);

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.

Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких

колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели.

Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.

Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга, «змейкой».

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

#### **2.4. Развитие моторной ловкости.**

Ползание через препятствия, вниз/вверх по наклонной плоскости, по ступенькам и т. д. Лазание по скамейке, по мягким модулям, по горке, по шведской стенке, др.

Ходьба (по ограниченной поверхности; с огибанием препятствий, приставным шагом, вверх вниз по лестнице, со сменой направления движения, остановками по сигналу, перешагивание и т.д.)

Прыжки на месте на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед на двух ногах, прыгивание вниз с небольшой высоты;

Бег (по прямой, по диагонали, по кругу, с остановками, приставным шагом, спиной вперед, с остановками, и т.д.);

Бросание мяча взрослому, в корзину в цель.

### **Раздел 3. Общеразвивающие и коррегирующие упражнения.**

#### **3.1. Дыхательные упражнения**

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

#### **3.2. Общеразвивающие упражнения.**

Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе.

Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинок). Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук.

Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.

Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп.

Упражнения, направленные на формирование и закрепление навыка правильной осанки.

Упражнения, направленные на формирование и укрепление мышечного корсета:

- упражнения, направленные на развитие мышц брюшного пресса;
- упражнения, направленные на развитие мышц спины;
- боковых мышц туловища.

Упражнения на мягких модулях.

### **3.3. Упражнения на координацию движений.**

Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.).

### **3.4. Упражнения на расслабление мышц.**

Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник). Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол). Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висющими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

### **3.5. Развитие чувства ритма.**

Ритмические движения по подражанию (хлопать двумя руками, одновременно или поочередно по столу, топать одной (двумя) ногами и т.д.).

Движения на фоне ритмического сопровождения звучащих жестов (хлопки, притопы и т.д.)

Движения под счет; движения на фоне ритмического сопровождения музыкальных инструментов (бубен и т.д.); движения в ритме музыки и песен. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.

Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

## **Раздел 4. Развитие функции руки**

### ***4.1. Развитие функции руки***

Восприятие рукой/кистью различных материалов: прикосание к ладоням, к тыльной стороне кисти (руками взрослого, мягкой тканью, мехом, губкой и т.д.) ; прикосание рукой к различным частям тела; опускание рук в воду и в емкость с сыпучим материалом (горох, песок, желуди); вкладывание предметов в руку (игрушку, маракас, ткань, мочалку и т.д.) ; сдвигание рукой предметов (легкие, тяжелые).

Упражнения на расслабление пальцев и кистей рук, сортировка мелких предметов (по цвету, форме, величине).

### ***4.2. Обучение функциональным действиям руками.***

Развитие умения целенаправленно брать и удерживать предмет ( брать предметы из руки взрослого, брать/удерживать предметы одной/двумя руками, брать предметы различным хватом (ладонным, плоским, щипцовым, пинцетным и др.).

Развитие умения целенаправленно и осознано отпускать предметы (бросать, ронять, катать, отдавать, передавать, толкать и др.);

Обучение движениям, необходимым при самообслуживании (одевание-раздевание, работа с различными застежками, шнуровками, замками, надевание варежки, захваты)

### ***4.3. Развитие ручной умелости и мелкой моторики, графомоторных навыков.***

Обучение навыкам самомассажа (поглаживание ладони ребенка на протяжении минуты, растирание ладони до тепла, легкие постукивающие движения по кистям и ладоням, сгибание и разгибание пальцев рук, массаж каждого пальчика в отдельности, массаж с помощью щётки от кончиков пальцев к запястью по наружной поверхности кисти и т.д.). Упражнения с массажером «Су-Джок».

Упражнения с массажными мячами.

Специальные упражнения для удержания письменных принадлежностей. Упражнения на развитие координации движения руки и глаза (нанизывание бус, завязывание узелков, бантиков).

Графические работы (штриховка обводка контуров, лекал; воспроизведение изображения с помощью опорных точек; штриховка в разных направлениях; дорисовывание недостающих деталей у цветов, предметов, фигур; раскрашивание картинок; соединение точек, нанесенных на листе бумаги и т.д.). Графические диктанты.

Вырезание ножницами из бумаги по контуру предметных изображений. Складывание бумаги, оригами по показу, инструкции, схеме. Аппликации. Работа с пластилином.

Работа с дидактическими пособиями для развития мелкой моторики, пальчиковая гимнастика, пальчиковые игры.

Игровые тренажеры (работа с мозаикой, шнуровкой, шнурком). Пальчиковые тренажеры (графические или сенсорные).

Игры и упражнения , направленные на развитие тактильной чувствительности ладоней.

## **Раздел 5. Подвижные игры оздоровительного и развивающего характера.**

Подвижные игры, направленные на развитие пространственной ориентировки.

Подвижные игры, направленные на развитие слуховой и мышечной памяти, тактильного восприятия и мышления, развития мелкой моторики.

Подвижные игры, направленные на развитие навыка метания, развитие координации движений крупных и мелких мышечных групп, ловкости, удержания равновесия, глазомера.

Подвижные игры с элементами соревнования (индивидуального и группового), игры-забавы, игры с правилами.

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).

## **3. Планируемые результаты коррекционного курса «Двигательное развитие»**

Планируемые предметные результаты освоения курса обучающихся, успешно освоивших программу:

- уметь воспринимать тело как единое целое (осознание границ тела через различные модальности), воспринимать различные части тела;
- уметь различать состояния: бодрость-усталость, напряжение-расслабление, больно- приятно и т.п.;
- уметь ориентироваться в пространстве;

- демонстрировать знакомые действия в незнакомой обстановке, при усложненных условиях выполнения;
- уметь дифференцировать ощущения правильных положений тела при выполнении различных упражнений;
- уметь самостоятельно контролировать собственное положение правильной позы, ходьбы в повседневной деятельности;
- уметь выполнять основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, упражнения в равновесии);
- уметь управлять произвольными движениями: статическими, динамическими;
- проявлять двигательные способности: общую выносливость, быстроту, ловкость, гибкость, координационные способности, силовые способности;
- уметь играть в подвижные игры, сотрудничать со сверстниками;
- уметь регулировать свои действия, подчиняться правилам, строго следовать инструкции (волевая регуляция).