

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Усениновская средняя общеобразовательная школа.

Подпись действительна  
Подписал(а): Верховод Юлия Алексеевна  
Время подписания: 16.02.2021 16:38:56 UTC  
Штамп времени: 16.02.2021 16:38:51 UTC  
Подписал штамп времени: ООО «НТСсофт»

Утверждена  
приказом директора школы  
№ 70-п от 31.08.2020

Рабочая программа  
предметной области «Коррекционно-развивающие занятия» по предмету  
«Двигательное развитие» для детей с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
(вариант 2)  
4 класс

Составитель:  
учитель Свяжина Г.А.

## **Пояснительная записка**

Программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Основные задачи реализации содержания:

- мотивация двигательной активности;
- поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений.
- обучение переходу из одной позы в другую;
- освоение новых способов передвижения (включая передвижение с помощью технических средств реабилитации);
- формирование функциональных двигательных навыков;
- развитие функции руки, в том числе мелкой моторики;
- формирование ориентировки в пространстве;
- обогащение сенсомоторного опыта.

Занятия включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, проведение (по возможности) подвижных игр. Среди корригирующих упражнений наибольшее значение имеют:

- дыхательные упражнения;
- упражнения на расслабление и нормализацию поз и положений головы и конечностей;
- упражнения для улучшения координации движений, функций равновесия, для коррекции прямохождения и ходьбы;
- практические и игровые упражнения на развитие чувства ритма и пространственной организации движений.

В 1 - 4 классах обучение ведется по 2 часа в неделю.

### **1. Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса «Двигательное развитие».**

**Личностные результаты:**

- 1) овладение начальными навыками адаптации в классе;
- 2) развитие мотивов учебной деятельности;
- 3) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- 4) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

**Предметные результаты:**

- 1) мотивация двигательной активности;

поддержка и развитие имеющихся движений;

2)расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;

3)освоение новых способов передвижения (включая передвижение с помощью технических средств реабилитации).

## 2. Тематическое планирование коррекционного курса «Двигательное развитие»

	Тема (содержание)	Кол-во часов
1	<b>Вводный урок.</b> Беседа: «Чтобы ловким сильным быть – закаляйся». Повторить понятие значения ЛФК. Игровые упражнения на осанку: «Пройди красиво», «Не урони мешочек». Ритмические упражнения под музыку. Самовытяжка. Релаксация.	1
2-3	<b>Укрепление мышц спины.</b> Ходьба, ходьба с имитацией походки птиц и животных. ОРУ «1. Упражнения на формирование правильной осанки: ходьба на четвереньках, подлезание, перелезание. Упражнения: «Книжка», «Кошка». Вис на нижней перекладине из положения лежа. Игра «Кошки-мышки». дыхательные упражнения.	2
4-5	<b>Укрепление мышц брюшного пресса.</b> Ходьба, ходьба с высоким подниманием колена, перешагивание кубиков. ОРУ №1 с флажками. Упражнения на развитие мелкой моторики пальцев рук. формирование правильной осанки. №1. Упражнения «Змея», «Ящерица», «Лодочка». Упражнения из вися – подтягивание колен.	2
6-7	<b>Оздоровительная гимнастика.</b> (занятие на улице). Беседа: «Гигиена и закалка – залог здоровья». Ходьба, легкий бег с переходом на ходьбу. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Спокойная ходьба. Дыхательная гимнастика. формирование правильной осанки. Игровые упражнения «Тишина», «Совушка». игровые упражнения с большим мячом. Водные процедуры.	2
8-9	<b>Профилактика и коррекция стоп.</b> Ходьба, ходьба с имитацией движений птиц и животных. ОРУ №2. Формирование правильной осанки. Лазания, перелезание по шведской стенке. Упражнения для развития стоп: «Ходьба», «Лошадка». Прыжки и прыжковые упражнения. Дыхательные упражнения. Самовытяжка позвоночника. Релаксация.	2
10-11	<b>Развитие укрепление плечевого пояса.</b> Ходьба, ходьба с гимнастической палкой по прямой перед зеркалом и по скамейке. ОРУ №2 с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки. упражнения в вися на низкой перекладине из положения лежа, подтягивание. Упражнения «Замочек», «Мельница», «Пчелка». Самовытяжка позвоночника.	2
12-13	<b>Укрепление мышц тазового пояса, бедер ног.</b> Ходьба, бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием ног назад. Ходьба,	2

	дыхательные упражнения. Упражнения на ноги с большим мячом. Упражнения: «Бабочка», «Зайчик», «Ножницы». Игровые упражнения на формирование правильной осанки с мешочком на голову. Висы. Релаксация.	
14-15	<b><u>Укрепление боковых мышц позвоночника.</u></b> Ходьба, ходьба с соблюдением ритма и дистанции (под бубен). Ходьба с широким шагом с поворотом туловища. ОРУ №1 с маленьким мячом. упражнения на мелкую моторику пальцев рук. Формирование правильной осанки. лазания по наклонной лесенке, скамейке. упражнения «Мячик», «Ежик», «Муравьи». Передача большого мяча с поворотом.	2
16-17	<b><u>Развитие вестибулярного аппарата.</u></b> Ходьба, ходьба по прямой с различным положением рук. Ходьба по скамейке с правильной осанкой. Прыжки по ориентирам. ОРУ №1 с маленьким мячом. Ходьба с перешагиванием и по кубикам. Ходьба с закрытыми глазами (с помощью учителя). Стойки с закрытыми глазами. Упражнения с маленьким мячом. Висы. Релаксация.	2
18-19	<b><u>Оздоровительная гимнастика.</u></b> (занятие на улице). Ходьба, бег, ходьба. Игровые упражнения со снежками. ОРУ №2. развитие глазомера: метание снежков. игровые упражнения с санками. Спокойная ходьба. Вис. Упражнения на релаксацию.	2
20-21	<b><u>Укрепление мышц спины.</u></b> Построение в шеренгу – проверка осанки, стоп, ходьба. Ходьба с четким переносом веса тела с одной ноги на другую, сохраняя равновесие. ОРУ №1. Дыхательные упражнения. Формирование правильной осанки №1. Упражнения «Кошечка», «Страус», «Книжка». П/и «Пятнашки». Самовытяжка позвоночника. Тренировка зрительно-моторной координации. Проверка осанки.	2
22-23	<b><u>Укрепление мышц брюшного пресса.</u></b> Построение (проверка осанки). коррекция осанки у стенки и в движении. ходьба с различным положением рук и стоп. ОРУ №1 с гимнастической палкой. Упражнения на релаксацию. Формирование правильной осанки. №1 упражнения «Качели», «Колечко», «Рыбка». Игровые упражнения: «Стойкий оловянный солдатик». Ритмический упражнения под музыку. Релаксация.	2
24-25	<b><u>Укрепление боковых мышц позвоночника.</u></b> Построение. Проверка осанки. Ходьба с соблюдением ритма, координации и дистанции. Ходьба широким шагом с поворотом туловища. ОРУ №1 с маленьким мячом. Игровые упражнения на развитие глазомера с большим мячом. Формирование правильной осанки. лазание по наклонной скамейке и лесенке. Упражнения «Месяц», «Ежик», «Морская звезда». Ползание по-пластунски. Дыхательная гимнастика.	2
26-27	<b><u>Профилактика и коррекция стоп.</u></b> Ходьба с сохранением прямой осанки. Ходьба с гимнастической палкой с высоким подниманием колен (бедра). ОРУ №2. Упражнения на мелкую моторику пальцев рук и ног. Упражнения на тренажерах. Висы, лазания по шведской стенке.	2

	Игровые упражнения на осанку с мешочками. Упражнения на координацию движений. Релаксация.	
28-29	<b><u>Развитие и укрепление плечевого пояса.</u></b> Ходьба. Легкий бег, ходьба с упражнениями на стопы. ОРУ №2 с гимнастической палкой. Формирование правильной осанки: упражнения в висе, лазания, перегибание в верхней части тела. Упражнения с гимнастической палкой перед зеркалом. Упражнения: «Мельница», «Пловец», «Замочек». Тренировка зрительно-моторной координации. Проверка осанки. Релаксация.	2
30-31	<b><u>Укрепление мышц позвоночника, бедер, ног.</u></b> Ходьба, ходьба на носках, пятках, легких бег, бег с подниманием бедра, Бер с захлестыванием ног назад. Дыхательная гимнастика. ОРУ №1 с маленьким мячом. Формирование правильной осанки. Силовые упражнения на укрепление мышц позвоночника, бедер, ног. Самовытяжка. Упражнения :»Зайчик», «Бабочка», «Павлин», «Велосипед». Проверка осанки.	2
32-33	<b><u>Укрепление боковых мышц позвоночника.</u></b> Ходьба. Ходьба с соблюдением ритма. Ходьба широким шагом с поворотом. ОРУ №1 с большим мячом. Игровые упражнения в парах с большим мячом. Формирование правильной осанки. Упражнения с мешочком. Упражнения: «Лисичка», «Морская звезда», «Ежик», «Маятник». Самовытяжка. Проверка осанки.	2
34-35	<b><u>Развитие вестибулярного аппарата.</u></b> Ходьба, ходьба с препятствием. Ходьба по прямой с различным положением рук. Ходьба по прямой, скамейке – руки в стороны. ОРУ №1 с малым мячом. Упражнения на глазомер – метание и броски маленького мяча в цель. Формирование правильной осанки. Упражнения в равновесии. Упражнения с закрытыми глазами. Самовытяжка. Осанка.	2
36	<b><u>Вводный урок.</u></b> Беседа: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Повторить требования к форме и правила поведения на занятиях ЛФК. ОРУ в игровой форме. Игровые упражнения на стопы ног и кисти рук. Ритмическая гимнастика под музыку. Дыхательные упражнения.	1
37-38	<b><u>Развитие вестибулярного аппарата.</u></b> Ходьба, ходьба с препятствием. Ходьба по прямой с различным положением рук. Ходьба по прямой, скамейке – руки в стороны. ОРУ с малым мячом. Прыжки по ориентирам. Броски мяча в цель. Упражнения в равновесии с закрытыми глазами. Самовытяжка. Осанка.	2
39-40	<b><u>Укрепление мышц спины.</u></b> Ходьба на четвереньках, подлезание, перелезание. ОРУ с гимнастическими палками. Дыхательная гимнастика. Лазание, подтягивание на гимнастической скамейке. Игра «Совушка». Висы. Самовытяжка.	2
41-42	<b><u>Укрепление мышц брюшного пресса.</u></b> Ходьба с перешагиванием скамейки, ходьба с высоким подниманием колена, руки согнуты. ОРУ «Зарядка». Упражнения на развитие и укрепление мышц брюшного	2

	пресса. Легкие прыжки и ритмические упражнения под музыку. Дыхательная гимнастика. Релаксация.	
43-44	<b><u>Оздоровительная гимнастика.</u></b> Беседа: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Ходьба в парах. ОРУ в с соблюдением дыхания: вдох через нос – выдох через рот. Прыжки через скакалку. Формирование правильной осанки. Игровые упражнения «Тишина», «Совушка». Игровые упражнения с большим мячом.	2
45-46	<b><u>Профилактика и коррекция стоп.</u></b> Ходьба, ходьба с имитацией движений птиц и животных. ОРУ «Ровная спина». Лазания, перелезание по шведской стенке. Ходьба по шесту, обручу, по рейке. Прыжки и прыжковые упражнения. П/и «Воробушки». Массаж пальцев стоп. Дыхательные упражнения. Самовытяжка позвоночника. Релаксация.	2
47-48	<b><u>Развитие укрепление плечевого пояса.</u></b> Ходьба, ходьба на четвереньках, ползание, подлезание, лазания, перелезания. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения в висе на низкой перекладине из положения лежа, подтягивание. П/и «Совушка», «Ящерица». Релаксация.	2
49-50	<b><u>Укрепление мышц тазового пояса, бедер ног.</u></b> Ходьба, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием ног назад, с выпадами. Дыхательные упражнения. Упражнения на осанку. ОРУ с большим мячом. Упражнения: «Футбол». Висы. Самовытяжка. Релаксация.	2
51-52	<b><u>Оздоровительная гимнастика.</u></b> Беседа «Гигиена и закаливание» Ходьба и бег босиком. Массаж ступней и пальцев рук и ног. Обтирание рук и ног холодной водой (смоченное положение) ОРУ «Зарядка» без показа педагога. Дыхательные упражнения. Ритмическая гимнастика. Упражнения на осанку с мешочком на голове. Проверка осанки у зеркала. Ходьба, бег. ОРУ с большим мячом. Висы. Релаксация.	2
53-54	<b><u>Оздоровительная гимнастика.</u></b> Ходьба средним и широким шагом. Игровые упражнения «Становись», «Разойдись». П/и «На прогулку». Игровые упражнения в равновесии. Упражнение на развитие мелкой моторики «Лепка комков». Ходьба с дыхательными упражнениями.	2
55-56	<b><u>Укрепление мышц спины.</u></b> Ходьба с открытыми и закрытыми глазами с соблюдением координации движения на месте. Провести показательное выполнение комплекса ОРУ. Упражнения на релаксацию – игра «Дерево дружбы». Комплекс упражнений на укрепление мышц спины. Упражнения с тренажером. Самовытяжка.	2
57-58	<b><u>Укрепление мышц брюшного пресса.</u></b> Ходьба с перешагиванием скамейки, ходьба с высоким подниманием колена, руки согнуты. ОРУ «Зарядка». Упражнения на развитие и укрепление мышц брюшного пресса. Легкие прыжки и ритмические упражнения под музыку.	2

	Дыхательная гимнастика. Релаксация.	
59-60	<b><u>Профилактика и коррекция стоп.</u></b> Ходьба, ходьба с имитацией движений птиц и животных. ОРУ «Ровная спина». Лазания, перелезание по шведской стенке. Прыжки и прыжковые упражнения. П/и «Воробушки». Дыхательные упражнения. Самовытяжка позвоночника. Релаксация.	2
61-62	<b><u>Развитие укрепление плечевого пояса.</u></b> Ходьба, ходьба на четвереньках, ползание, подлезание, лазания, перелезания. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения в вися на низкой перекладине из положения лежа, подтягивание. П/и «Совушка», «Ящерица». Релаксация.	2
63-64	<b><u>Укрепление мышц тазового пояса, бедер ног.</u></b> Ходьба, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием ног назад, с выпадами. Дыхательные упражнения. Упражнения на осанку. ОРУ с большим мячом. Упражнения: «Футбол». Висы. Самовытяжка. Релаксация.	2
65-66	<b><u>Профилактика и коррекция стоп.</u></b> Ходьба, ходьба с имитацией движений птиц и животных. ОРУ «Ровная спина». Прыжковые упражнения. П/и «Удочка». Дыхательные упражнения. Самовытяжка позвоночника. Релаксация.	2
67-68	<b><u>Укрепление боковых мышц позвоночника.</u></b> Ходьба. Ходьба с соблюдением ритма. Ходьба широким шагом с поворотом. ОРУ №1 с большим мячом. Игровые упражнения в парах с большим мячом. Формирование правильной осанки. Упражнения с мешочком. Упражнения: «Лисичка», «Морская звезда», «Ежик», «Маятник». Самовытяжка. Проверка осанки.	2