

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ**

Абатская средняя общеобразовательная школа № 1

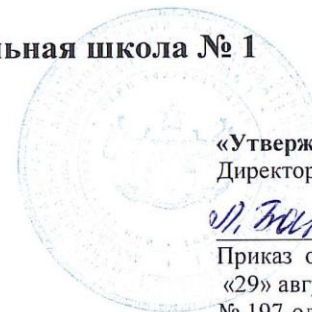
«Рассмотрено»
на заседании ППк

«28» августа 2025г.
протокол № 1

«Согласовано»

зам.директора
по УР Т.В. Сухарева

«29» августа 2025г.



«Утверждаю»

Директор МАОУ Абатская СОШ №1

Е.В. Бажина

Приказ от
«29» августа 2025г.
№ 197-од

Адаптированная рабочая программа
обучающихся с умеренной умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) и множественными нарушениями
развития (вариант 2)
по учебному предмету
Двигательное развитие
7 Б класс
на 2025-2026 учебный год

Составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждена приказом МАОУ Абатская СОШ №1 от 13.06.2023 № 154-од

Составитель: Обыскалова С.С.
учитель МАОУ Абатская СОШ №1, первая
квалификационная категория

с.Абатское
2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в ред. от 30.12.2021г.
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
3. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28.
4. Приказа Минпросвещения от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установления предельного срока использования исключенных учебников».
5. Учебного плана МАОУ Абатская СОШ № 1 на 2025 – 2026 учебный год.
6. Заключения ПМПК.
7. Согласия родителей (законных представителей).

Рабочая программа ориентирована на УМК: Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец. (коррекц.) образоват. учреждений VIII вида /В.М.Мозговой – М.: Просвещение, 2009.

Цель: обогащение сенсомоторного опыта, поддержание и развитие способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

Задачи:

- поддерживать и развивать имеющиеся движения, физические навыки и умения;
- расширять диапазон движений; профилактика возможных нарушений;
- осваивать новые способы передвижения (включая передвижение с помощью технических средств реабилитации);
- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- мотивировать двигательную активность;
- поддерживать и развивать имеющиеся движения, физические умения и навыки.

Наряду с вышеуказанными задачами в коррекционном курсе *«Двигательное развитие»* решаются и **специальные задачи**, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников:

- развитие тактильных ощущений кистей рук и расширение тактильного опыта;
- развитие зрительного восприятия;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- развитие вербальных и невербальных коммуникативных навыков;
- формирование и развитие реципрокной координации;
- развитие пространственных представлений;
- развитие мелкой моторики, зрительно-моторной координации.

Содержание коррекционного курса «Двигательное развитие» представлено следующими разделами: «Коррекция и формирование правильной осанки», «Формирование и укрепление мышечного корсета», «Формирование осознанного дыхания», «Коррекция и развитие сенсорной системы», «Развитие точности движений пространственной ориентировки». Одно коррекционное занятие может включать содержание разных разделов. Основной формой является коррекционное занятие.

Описание места коррекционного курса «Двигательное развитие»

Коррекционный курс «Двигательное развитие» входит в часть учебного плана «Коррекционно-развивающая область». Реализация рабочей программы коррекционного курса «Двигательное развитие» рассчитана на 17 часов в год (34 учебные недели, по 0,5 часа в неделю).

Планируемые результаты освоения обучающимися АОО

Личностные:

- освоение доступной социальной роли обучающихся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;
- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Предметные:

- мотивация двигательной активности;
- поддержка и развитие имеющихся движений;
- развитие элементарных пространственных понятий;
- знание частей тела человека;
- знание элементарных видов движений;

- умение выполнять исходные положения;
- умение бросать, перекладывать, перекатывать.

Базовые учебные действия:

- проявляют интерес к адаптивным ситуациям;
- выполняют элементарную инструкцию, связанную с адаптивными возможностями, используя предметы (игрушки), предметы социальной значимости и доступные спортивные средства;
- проявляют активность в адаптивных ситуациях с игрушками и спортивными средствами любым доступным способом;
- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться спортивным инвентарем;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения;
- направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);
- умение выполнять инструкции педагога;
- использование по назначению учебных материалов;
- умение выполнять действия по образцу и по подражанию.

Содержание программы

Коррекция и формирование правильной осанки.

Профилактика нарушения осанки и плоскостопия; профилактика выполнения имитационных упражнений.

Профилактика выполнения упражнений в вытяжении. Планируется в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенное повышение нагрузки и переход в конце урока к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений, подбор упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

Формирование и укрепление мышечного корсета.

Профилактика выполнения общеукрепляющих упражнений. Овладение пространственными ориентировками. Развитие подвижности в суставах.

Коррекция и развитие сенсорной системы.

Овладение упражнениями для развития тактильно-двигательного восприятия. Развитие зрительного анализатора.

Овладения играми на совершенствование сенсорного развития.

Развитие точности движений пространственной ориентировки.

Профилактика нарушения осанки и плоскостопия. Овладения пространственными ориентировками.

Содержание каждого раздела представлено по принципу от простого к сложному. Сначала проводится работа, направленная на расширение диапазона воспринимаемых ощущений ребенка, стимуляцию активности. Под активностью подразумеваются психические, физические, речевые реакции ребенка, например: эмоционально-двигательная отзывчивость, концентрация внимания,

вокализация. В дальнейшем в ходе обучения формируются сенсорно-рецептивные действия. Ребенок учится не только распознавать свои ощущения, но и перерабатывать получаемую информацию, что в будущем поможет ему лучше ориентироваться в окружающем мире.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Кол -во час ов	Дата	Основные понятия	Основные виды деятельности	Коррекционная работа
1	Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет.	1		осанка	Выполнение дыхательных упражнений по подражанию, под хлопки, под счет.	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений.
2	Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях. Дахание при ходьбе с иммитацией.	1		туловище	Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя.	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений.
3	Движения руками в исходных положениях. Упражнения для укрепления мышц рук.	1		действия	Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания к другому.	Корригировать недостатки общей моторики через достижение координации дыхания, движений тела.
4	Движение предплечий и кистей рук. Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменение темпа.	1		кисти рук кулак	Расширение диапазона движений и проведение профилактики возможных нарушений. Формирование умений выполнять действия по образцу, по подражанию.	Корригировать недостатки общей моторики через достижение координации дыхания, движений тела.
5	Наклоны головой. Наклоны туловищем.	1		правила	Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.	Коррекция слухового восприятия и внимания через упражнения по сигналу учителя.

6	Обучение комплексу упражнений с малым мячом для профилактики миопии.	1		упражнения на внимание	Расширение диапазона движений и проведение профилактики возможных нарушений.	Корректировать недостатки моторики через упражнения на равновесие с предметом на голове.
7	Ходьба по различным предметам, передвижение боком. Игры: «Зоопарк», «Собери шишки».	1		зоопарк	Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.	Формировать навыки выполнения действий по словесной инструкции педагога.
8	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника.	1		вверх, вниз	Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания к другому.	Корректировать недостатки общей моторики через достижение координации дыхания, движений тела.
9	Упражнения для мышц спины путем складывания.	1		последовательность	Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.	Формировать навыки выполнения действий по словесной инструкции педагога.
10	Ходьба на носках с закрытыми глазами.	1		комбинация движений	Слушают правила выполнения движений, делают их под руководством учителя.	Корректировать недостатки мышления через развитие умения сравнивать, обобщать, делать элементарные выводы.
11	Сгибание-разгибание стопы. Перекаты с носков на пятки.	1		сгибание	Выполнение упражнений по показу учителя.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении.
12	Подвижные игры на сохранение правильной осанки: «Море волнуется», «Совушка».	1		внимание	Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя.	Совершенствование двигательного-моторной координации.

13	Приседания с предметами и без.	1		пресс	Выполнение упражнений на приседания с различными предметами.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через формирование умения подчиняться командам учителя.
14	Упражнения с предметами на голове, стоя у стены, в движении, под музыку.	1		кубик	Упражнения с предметами на голове (мешочек с песком, кубик и т. д).	Развитие зрительной памяти, внимания и координации движений.
15	Отстукивание и отхлопывание разного темпа.	1		темп	Слушают правила выполнения упражнений, выполняют по команде.	Формировать навыки управления своими пальцами.
16	Повторение основных положений рук, ног, туловища, головы.	1		ритм	Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении.
17	Перекладывание мячей из одной руки в другую. Подбрасывание мяча перед собой и ловля его.	1		плоскость	Упражнения на развитие общей моторики, координации движений.	Формировать мотивацию деятельности и активные личностные установки.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003.
2. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. СПб ЦДК. 2011.
3. Программы для 1-4 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида под редакцией И.М. Бгажноковой, Издательство М., «Владос», 2011.
4. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002.
5. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – СПб.:Владос Северо-Запад, 2013.

6. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб. - Союз художников, 2007.
7. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2018
8. Горская И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, СибГАФК, 1999.