

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования Тюменской области
МАОУ СОШ 89 города Тюмени

«Рассмотрено»
Руководитель МО
МАОУ СОШ №89 г. Тюмени

И.Б.Лебедева
Протокол № 11 от 30.08.2023

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР

М.В.Гольцман
30.08.2023

«Утверждено»
Директор
МАОУ СОШ №89 г. Тюмени

Ф.С. Джумко
30.08.2023

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования
обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями
развития (вариант 2)

Рабочая программа по учебному предмету
«Двигательное развитие»

5-9 классы

г.Тюмень
2023

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".

2.1 Коррекционные упражнения

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).

4. Тематическое планирование

Разделы программы	Классы					Итого
	V	VI	VII	VIII	IV	
Коррекционные упражнения	34	34	34	34	34	170
	34	34	34	34	34	170

Поурочное планирование учебного материала по предмету «Двигательное развитие» в 9 классе.

№ п/п	ТЕМА УРОКА	Количес тво часов	Дата проведения
Раздел 1. Коррекционные упражнения		21	
1.	Диагностика	1	
2.	Диагностика	1	
3.	Развитие мелкой моторики пальцев рук. Пальчиковая гимнастика («Гнездо», «Замок», «Фонарики», «Флажок», «Очки», «Бинокль»)	1	
4.	Развитие мелкой моторики пальцев рук. Пальчиковая гимнастика («Гнездо», «Замок», «Фонарики», «Флажок», «Очки», «Бинокль»)	1	
5.	Развитие мелкой моторики пальцев рук. Игра со шнуровками	1	
6.	(«Чудо-пуговица», «Ботиночки»)	1	
7.	Играем с мелкими предметами (мячик - ёжик, счетные палочки, мелкая мозаика).	1	
8.	Играем с мелкими предметами (мячик - ёжик, счетные палочки, мелкая мозаика).	1	

9.	Играем с мелкими предметами (мячик - ёжик, счетные палочки, мелкая мозаика).	1	
10.	Игровые упражнения. «Попробуй повторить».	1	
11.	Движения и позы головы по показу.	1	
12.	Движения и позы головы по показу.	1	
13.	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).	1	
14.	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).	1	
15.	Упражнения на равновесие.	1	
16.	Упражнения на равновесие.	1	
17.	Повороты: налево, направо, вверх, вниз.	1	
18.	Повороты: налево, направо, вверх, вниз.	1	
19.	Ходьба на пятках.	1	
20.	Ходьба на пятках.	1	
21.	Дыхательная гимнастика.	1	
22.	Право, лево. Направо, налево.	1	
23.	Впереди, сзади, рядом.	1	
24.	Впереди, сзади, рядом.	1	
25.	Упражнения на развитие мелкой моторики рук «Человечки».	1	
26.	Упражнения на развитие мелкой моторики рук «В гости».	1	
27.	Ходьба на носках, на внешней стороне стопы.	1	
28.	Ходьба на носках, на внешней стороне стопы.	1	
29.	Игровые упражнения с мячами.	1	
30.	Игровые упражнения с мячами.	1	
31.	Ходьба по прямой линии.	1	
32.	Обхватывание правой рукой левое плечо, левой рукой правое плечо, затем разведение рук в стороны.	1	
33.	Обхватывание правой рукой левое плечо, левой рукой правое плечо, затем разведение рук в стороны.	1	
34.	Упражнения на развитие мелкой моторики рук «Алые цветки».	1	