

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Мухтоловская средняя школа №1»**

Приложение № 11 к АООП обучающихся
с умеренной, тяжелой и глубокой умственной
отсталостью (интеллектуальными нарушениями),
тяжелыми множественными нарушениями
развития МБОУ «Мухтоловская средняя школа №1»,
утвержденной приказом №195/1 от 30.08.2023 года

**Рабочая программа по учебному
предмету «Двигательное развитие»**

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) учитель 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.

Содержание коррекционного курса «Двигательное развитие»

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 (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).

Планируемые результаты освоения коррекционного курса «Двигательное развитие».

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
2. Формирование учебного поведения:
 - ✓ направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);
 - ✓ умение выполнять инструкции педагога;
 - ✓ использование по назначению учебных материалов;
 - ✓ умение выполнять действия по образцу и по подражанию.
3. Формирование умения выполнять задание:
 - ✓ в течение определенного периода времени,
 - ✓ от начала до конца,
 - ✓ заданными качественными параметрами.
4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

**Тематическое планирование.
5 класс 68ч**

№ п/п	Тема/ раздел	Количество часов, отводимых на изучение темы/раздела
Раздел 1 Движения головой		
1	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя.	4
2	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).	12
Итого по разделу		16
Раздел 2 Движения руками		
1	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	4
2	Выполнение движений пальцами рук: сгибание или разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак и разгибание.	4
3	Выполнение движений плечами.	2
4	Опора на предплечья, на кисти рук.	2
5	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы)	6
6	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой).	2
7	Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой).	2
Итого по разделу		22
Раздел 3 Изменение позы		
1	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.	2
2	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	2
3	Вставание на четвереньки.	2
4	Ползание на животе (на четвереньках)	2
5	Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».	2
6	Вставание на колени из положения «сидя на пятках».	2
7	Стояние на коленях.	2
8	Ходьба на коленях.	2
9	Вставание из положения «стоя на коленях».	2
10	Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость), без опоры	2
Итого по разделу		20
Раздел 4 Движения ногами		
1	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад	2
2	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)	2

3	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	2
4	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	2
5	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	2
6	Прыжки на одной ноге. Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	2
Итого по разделу		12
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

6 класс 68ч

№ п/п	Тема/ раздел	Количество часов, отводимых на изучение темы/раздела
Раздел 1 Движения головой		
1	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя.	4
2	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).	12
Итого по разделу		16
Раздел 2 Движения руками		
1	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	4
2	Выполнение движений пальцами рук: сгибание или разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак и разгибание.	4
3	Выполнение движений плечами.	2
4	Опора на предплечья, на кисти рук.	2
5	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы)	6
6	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой).	2
7	Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой).	2
Итого по разделу		22
Раздел 3 Изменение позы		
1	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.	2
2	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	2
3	Вставание на четвереньки.	2
4	Ползание на животе (на четвереньках)	2
5	Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из	2

	положения «лежа на спине».	
6	Вставание на колени из положения «сидя на пятках».	2
7	Стояние на коленях.	2
8	Ходьба на коленях.	2
9	Вставание из положения «стоя на коленях».	2
10	Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость), без опоры	2
Итого по разделу		20
Раздел 4 Движения ногами		
1	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад	2
2	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)	2
3	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	2
4	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	2
5	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	2
6	Прыжки на одной ноге. Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	2
Итого по разделу		12
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

7 класс 68ч

№ п/п	Тема/ раздел	Количество часов, отводимых на изучение темы/раздела
Раздел 1 Движения головой		
1	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя.	4
2	Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине/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).	12
Итого по разделу		16
Раздел 2 Движения руками		
1	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	4
2	Выполнение движений пальцами рук: сгибание или разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак и разгибание.	4
3	Выполнение движений плечами.	2
4	Опора на предплечья, на кисти рук.	2

5	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы)	6
6	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой).	2
7	Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой).	2
Итого по разделу		22
Раздел 3 Изменение позы		
1	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.	2
2	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	2
3	Вставание на четвереньки.	2
4	Ползание на животе (на четвереньках)	2
5	Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».	2
6	Вставание на колени из положения «сидя на пятках».	2
7	Стояние на коленях.	2
8	Ходьба на коленях.	2
9	Вставание из положения «стоя на коленях».	2
10	Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость), без опоры	2
Итого по разделу		20
Раздел 4 Движения ногами		
1	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад	2
2	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)	2
3	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	2
4	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	2
5	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	2
6	Прыжки на одной ноге. Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	2
Итого по разделу		12
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

8 класс 68ч

№ п/п	Тема/ раздел	Количество часов, отводимых на изучение темы/раздела
Раздел 1 Движения головой		
1	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на	4

	боку (правом, левом), в положении сидя.	
2	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).	12
Итого по разделу		16
Раздел 2 Движения руками		
1	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	4
2	Выполнение движений пальцами рук: сгибание или разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак и разгибание.	4
3	Выполнение движений плечами.	2
4	Опора на предплечья, на кисти рук.	2
5	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы)	6
6	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой).	2
7	Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой).	2
Итого по разделу		22
Раздел 3 Изменение позы		
1	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.	2
2	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	2
3	Вставание на четвереньки.	2
4	Ползание на животе (на четвереньках)	2
5	Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».	2
6	Вставание на колени из положения «сидя на пятках».	2
7	Стояние на коленях.	2
8	Ходьба на коленях.	2
9	Вставание из положения «стоя на коленях».	2
10	Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость), без опоры	2
Итого по разделу		20
Раздел 4 Движения ногами		
1	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад	2
2	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)	2
3	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	2
4	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	2
5	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед,	2

	назад, вправо, влево).	
6	Прыжки на одной ноге. Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	2
Итого по разделу		12
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

9 класс 68ч

№ п/п	Тема/ раздел	Количество часов, отводимых на изучение темы/раздела
Раздел 1 Движения головой		
1	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя.	4
2	Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине/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).	12
Итого по разделу		16
Раздел 2 Движения руками		
1	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	4
2	Выполнение движений пальцами рук: сгибание или разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак и разгибание.	4
3	Выполнение движений плечами.	2
4	Опора на предплечья, на кисти рук.	2
5	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы)	6
6	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой).	2
7	Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой).	2
Итого по разделу		22
Раздел 3 Изменение позы		
1	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.	2
2	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	2
3	Вставание на четвереньки.	2
4	Ползание на животе (на четвереньках)	2

5	Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».	2
6	Вставание на колени из положения «сидя на пятках».	2
7	Стояние на коленях.	2
8	Ходьба на коленях.	2
9	Вставание из положения «стоя на коленях».	2
10	Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость), без опоры	2
Итого по разделу		20
Раздел 4 Движения ногами		
1	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад	2
2	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)	2
3	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе).	2
4	Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом).	2
5	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево).	2
6	Прыжки на одной ноге. Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	2
Итого по разделу		12
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68