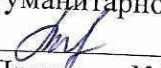


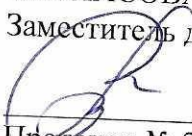
**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Красноярского края

Муниципальное казенное учреждение «Управление образования Шарыповского муниципального округа»

МБОУ Парнинская СОШ им. Героя Советского Союза Г.С. Елисеева

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО учителей  
гуманитарного цикла  
 Баранова А.М.  
Протокол №1  
от "31" 08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
 Боярская Т.Ю.  
Протокол № 25  
от "31" 08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
 Ефремова О.Н.  
Приказ № 153.1  
от "31" 08. 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Двигательное развитие»**

для обучающихся 9 класса  
с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)

Вариант 2

(дом)

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Муниципальное казенное учреждение «Управление образования Шарыповского муниципального округа»

МБОУ Парнинская СОШ им. Героя Советского Союза Г.С. Елисеева

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО учителей  
гуманитарного цикла

Баранова А.М.

\_\_\_\_\_  
Протокол №1  
от "31" 08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

Боярская Т.Ю.

\_\_\_\_\_  
Протокол № 25  
от "31" 08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

Ефремова О.Н.

\_\_\_\_\_  
Приказ № 153.1  
от "31" 08. 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Двигательное развитие»

для обучающихся 9 класса  
с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)

Вариант 2

(дом)

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. У большинства детей 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 ребенка фиксируется в таких позах (горизонтальных, сидячих, вертикальных), которые снижают активность патологических рефлексов, обеспечивая максимально комфортное положение ребенка 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 ребенка самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, способствует развитию познавательных процессов.

Техническое оснащение курса включает: технические средства реабилитации (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 («Пони», «Мотомед» и др.), подъемники и др.

### **Примерное содержание коррекционных занятий**

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/животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/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 /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /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».

Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры. Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.

**Цели образовательно-коррекционной работы с учетом специфики учебного предмета:**  
развитие двигательной активности ребенка.

### ***Задачи курса:***

- 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.

### **Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:**

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы; формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.
- развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук;
- коррекция отдельных сторон психической деятельности:
- развитие зрительной памяти и внимания;
- формирование обобщённых представлений о свойствах предметов(цвет, форма, величина.)
- развитие пространственных представлений и ориентации;
- развитие наглядно-образного мышления;
- коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:
- развитие навыков адекватного общения.
- развитие речи, овладение техникой речи.
- расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

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

### Личностные результаты:

Основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;

Социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

Формирование уважительного отношения к окружающим

Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире

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, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

### Базовые учебные действия:

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, с заданными качественными параметрами;

4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия

### Предметные результаты:

Развитие элементарных пространственных понятий.

Знание частей тела человека.

Знание элементарных видов движений.

Умение выполнять исходные положения.

Умение бросать, перекладывать, перекатывать.

Умение управлять дыханием.

Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).

Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.

Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

№ п\п	Тема	Кол-во часов	Дата

1	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя).	1	
2	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя).	1	
3	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя).	1	
4	Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).	1	
5	Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).	1	
6	Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).	1	
7	Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки).	1	
8	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	1	
9	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	1	
10	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	1	
11	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	1	
12	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.	1	
13	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.	1	
14	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.	1	
15	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.	1	
16	Выполнение движений плечами.	1	
17	Выполнение движений плечами.	1	
18	Выполнение движений плечами.	1	
19	Выполнение движений плечами.	1	
20	Выполнение движений плечами.	1	
21	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы).	1	
22	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы).	1	
23	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы).	1	

24	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы).	1	
25	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы).	1	
26	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой).	1	
27	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой).	1	
28	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой).	1	
29	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой).	1	
30	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой).	1	
31	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину	1	
32	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину	1	
33	Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).	1	
34			

## 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Учебники и учебные пособия по адаптивной физической культуре, дефектологии, лечебной физической культуре, материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры, комплексной профилактике заболеваний и реабилитации больных и инвалидов, коррекционным подвижным играм и упражнениям для детей с нарушениями в развитии

-Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / под ред. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2017.

- Адаптивная физическая культура в школе: начальная школа /Автор-составитель О. Э. Аксенова; под общей ред. С. П. Евсеева. – СПб.: изд-во СПбГАФК имени П.Ф. Лесгафта, 2018. - 240 с.

-Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта: методическое пособие. Изд. 2- е доп. – М.: Советский спорт, 2017. – 96 с.