Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 35»

СОГЛАСОВАНО

на заседании ШМО учителей, обучающих детей с особыми образовательными потребностями

Руководитель ШМО Королева М.А.

Протокол № 1 от «21» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора Средней школы № 35 Директор Анульева И.Г.

Приказ №65-Д

от «21» августа 2026 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Двигательная активность»

(для детей с интеллектуальными нарушениями, вариант 2)

(6 класс)

Составитель:

Мусина Наталья Викторовна,

учитель начальных классов

Каменск-Уральский ГО

2026 год

I. *Пояснительная записка*

Рабочая программа коррекционного курса «Двигательное развитие» предназначена для учащихся 6 класса (вариант 2), составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями, Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 2).

Программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), зарегистрированного в Минюсте РФ 03.02.2015 года.
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), от 19 декабря 2014 года № 1599.
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273 от 29 декабря 2012 г.).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрирован 18.12.2020 №61573).
- Постановление Главного государственного врача РФ от 30.06.2020 года № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Адаптивная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) казенного общеобразовательного учреждения Омской области КОУ «Исилькульская адаптивная школа-интернат» на 2023-2024 учебный год

- Программа воспитания КОУ «Исилькульская адаптивная школа-интернат»
- Учебный план казенного общеобразовательного учреждения Омской области «Исилькульская адаптивная школа-интернат» на 2023-2024 учебный год.

Разработана на основе программно-методических материалов:

1. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью/ Л. Б. Баряева, Д. И. Бойков, В. И. Липакова и др.; Под. ред. Л. Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой. — СПб: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011. — 480 с.
2. Программно-методический материал «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта» под редакцией профессора И.М. Бгажноковой (Москва, 2007).
3. Адаптивная физическая культура для обучения детей с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью в сочетании с двигательными нарушениями/ Андреева И.Н., Покровская И.А. - СПб, 2014г.

Целью программы является работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

Задачи программы:

1.Образовательные: Освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности, формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

2. Развивающие: развитие двигательных качеств, игровой деятельности.

3. Коррекционные: исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений. 5.Воспитательные: воспитание дружеских отношений между детьми, уверенности в своих силах.

Коррекционный курс «Двигательное развитие» организуется в **форме** занятий, для состава всего класса.

Предусмотрены следующие **методы** работы на занятии:

словесные: объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды и т.д.;

наглядные: демонстрация сюжетных картинок, схем, непосредственный (опосредованный, замедленный) показ упражнений (действий);

практические: выполнение физических упражнений с помощью учителя, с частичной помощью педагога, по образцу, по словесной инструкции.

Программа ориентирована на обязательный учёт индивидуально-психологических особенностей учащихся, при проведении занятий важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное

повторение, закрепление. Процесс обучения носит развивающий характер и одновременно имеет коррекционную направленность. При обучении происходит развитие познавательной деятельности, речи, эмоционально-волевой сферы воспитанников с ограниченными возможностями здоровья.

В 6 классе для детей с интеллектуальными нарушениями ведется без отметочное обучение. Система оценки результатов отражает взаимодействие следующих компонентов:

- что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода;
- что из полученных знаний и умений он применяет на практике;
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

При оценивании достижений диагностики уровня усвоения знаний и умений учитываются особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося. Выявление результативности обучения происходит вариативно с учетом психофизического развития обучающегося. При выполнении всех заданий и упражнений по предмету «Адаптивная физкультура» ученикам оказывается помощь педагогом: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции. При оценке результативности достижений учитывается степень самостоятельности обучающегося.

В случае затруднений в оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у обучающегося нарушений, оценивается его эмоциональное состояние, другие возможные личностные результаты.

В ходе реализации рабочей программы ведется **мониторинг** предметных результатов обучения по предмету «Адаптивная физкультура», который проводится в 3 этапа:

1 этап – сентябрь (стартовая диагностика)

2 этап – январь (текущая диагностика)

3 этап - май (промежуточная диагностика)

Цель мониторинга - оценка уровня сформированности действий и определение достижения планируемых результатов по предмету «Адаптивная физкультура».

Результат оцениваются по следующим критериям:

5 баллов - выполняет действие самостоятельно,

4 балла - выполняет действие по инструкции (вербальной или неверб.),

3 балла - выполняет действие по образцу,

2 балла - выполняет действие с частичной физической помощью,

1 балл - выполняет действие со значительной физической помощью,

0 баллов - действие не выполняет.

Результаты дают возможность получить объективную информацию об уровне усвоения знаний, умений и навыков учащихся; запланировать индивидуальную и групповую работу с учащимися в дальнейшем обучении.

Оценка достижений, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов осуществляется

на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения выполняют коррекционно-развивающую функцию.

В ходе реализации программы «Двигательное развитие» в 6 классе отслеживается **мониторинг всех групп БУД**.

Оценка сформированности БУД производится 3 раза в год:

1-й этап – стартовая диагностика (сентябрь).

2-й этап – промежуточная диагностика (декабрь).

3-й этап – итоговая диагностика (май).

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

На каждом этапе диагностики по итогам (если оценка сформированности каждого учебного действия не соответствует 5 бальной оценки), планируется индивидуальная работа с учащимися.

Базовые учебные действия отслеживаются в результате наблюдений, опроса, практических действий в игровых ситуациях.

II. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися.

Коррекционный курс «Двигательное развитие» обеспечивает удовлетворение особых образовательных потребностей, обучающихся с интеллектуальными нарушениями, необходимую коррекцию недостатков в психическом и физическом развитии и направлен на формирование полноценного восприятия окружающей действительности.

Коррекционный курс включает **один раздел** «Двигательное развитие» и содержит упражнения следующей направленности:

1. Коррекцию и формирование правильной осанки и плоскостопия.
2. Формирование и укрепление мышечного корсета.
3. Коррекцию и развитие сенсорной системы.
4. Развитие точности движений пространственной ориентировки.

В рабочей программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

Основное содержание коррекционного курса построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей.

- первый этап – ознакомление с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).
- второй этап – начальное разучивание используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словестным, метод физического сопровождения и т.д.

- третий этап – углубленное разучивание применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.
- четвертый этап – повторение используются словесный метод (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.
- пятый этап – закрепление используются игровой метод, целостный и т.д.

Количество этапов освоения движения может быть увеличено до семи (Л.Н. Ростомашвили, 2015). Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться. Но, как правило, на первом уроке при освоении каждого из разделов происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, содержание каждого урока повторяется дважды. Два последних урока раздела (как правило, это два последних урока четверти) отведены на закрепление основного содержания раздела в игровой форме. Кроме того, занятия по коррекционному курсу «Двигательное развитие» могут проводиться не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке. Это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

Используются коррекционне игры имеющие направленность на
- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений происходит в течение двух уроков при этом могут быть использованы разные предметы в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся. Освоение правил одной коррекционной подвижной игры также происходит в течение двух уроков.

Реализация воспитательного потенциала каждого урока, заложенного в модуль «Школьный урок». Программы воспитания КОУ «Исилькульская школа-интернат» осуществляется через его организацию с учетом совокупности методов, приемов, направленных на воспитание обучающихся. Воспитывающее содержание урока направлено на побуждение школьников, задуматься о ценностях, нравственных вопросах, жизненных проблемах.

Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию учащимся примеров осознанного гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, анализа жизненных историй, поступков и ситуаций организуется путём проведения единых тематических уроков.

С целью решения вопросов по профориентации обучающихся на уроках по предмету «Адаптивная физкультура» включается материал, направленный на знакомство учащихся с многообразием мира профессий.

На уроках, где рассматриваются вопросы профориентационного характера, ведется работа по формированию ценностного отношения к труду, пониманию его роли в жизни человека и в обществе, по развитию интереса к учебно-познавательной деятельности, основанной на посильной практической включенности в различные ее виды, в том числе социальную, трудовую, игровую.

При переходе на обучение с применением электронных и дистанционных образовательных технологий в рабочую программу предмета «Адаптивная физкультура» вносится корректировка с учетом технических средств обучения (персональный компьютер ученика, выход в интернет, электронная почта, мессенджер – Сферум) для определения способов офлайн и онлайн взаимодействия.

Разрабатываются задания, вопросы, упражнения, обеспечивающие осознанное восприятие учебного материала. Составляются файлы-задания, разрабатывается дидактический материал. Для осуществления контроля качества полученных знаний разрабатывается контрольно-измерительный материал: онлайн-тесты, опросники, задания для самостоятельного выполнения в дистанционном режиме.

При составлении уроков адаптируется материал основных образовательных порталов:

- образовательный портал России «ИНФОУРОК. школа. ру»;
- Социальная сеть работников образования http://nsportal.ru/sendin-dmitriy

Продолжительность урока в 6 классе составляет 30 минут. С целью профилактики утомления в учебном процессе необходимо чередовать различные виды учебной деятельности от 5 до 7 видов. Продолжительность одного вида учебной деятельности составляет 7 – 10 минут.

В повседневной и текущей оценочной деятельности соотносятся результаты, продемонстрированные учеником с критериями оценивания: выполняет

действие самостоятельно, выполняет действие по инструкции (вербальной или невербальной), выполняет действие по образцу, выполняет действие с частичной физической помощью, выполняет действие со значительной физической помощью, действие не выполняет.

III. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Программа коррекционного курса ««Двигательное развитие» входит в коррекционно - развивающую область вариативной части учебного плана.

Количество часов регламентируется учебным планом, годовым календарным графиком Средней общеобразовательной школы № 35на 2026 – 2027 учебный год и составляет 32 часа в год (1 час в неделю).

IV.Примерные планируемые результаты освоения программы.

Личностные и предметные планируемые результаты освоения программы обучающимися рассматриваются в качестве возможных (примерных), соответствующих индивидуальным возможностям и специфическим образовательным потребностям обучающихся.

Ожидаемые личностные результаты:

- **социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности:**

- с помощью взрослого соблюдает правила поведения в урочной и внеуроучной деятельности;
- вербально (невербально) взаимодействует со взрослыми и сверстниками с помощью взрослого;
- с помощью взрослого вербально (невербально) вступает в общение со знакомыми взрослыми и детьми;
- понимает настроение близких взрослых и сверстников;
- выполняет правила поведения на основе усвоенных норм и правил (реагирует на «нельзя», «можно», «хорошо», «плохо» и пр.);

- **формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей:**

- произносит свое имя, имена своих товарищей; имена и отчества педагогов и родителей;
- наблюдает за объектами живой и неживой природы;
- знает последовательность дней недели, времен года;

- выделяет предмет из группы разнородных предметов по слову и изображению;
- выделяет предметы по обобщающим признакам;
- знает некоторые общественные здания (школа, спортзал, класс и др.);
- выделяет некоторые общественные здания по фотографиям, используя карточки-символы;

- **формирование уважительного отношения к окружающим:**

- выполняет (или реагирует) инструкции близкого взрослого;
- называет имя и отчество учителя;
- вербально (невербально) приветствует учителя, взрослого;
- выполняет (или реагирует) инструкции учителя, взрослого;

- **овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире:**

- выполняет простые инструкции взрослого при совместной продуктивной деятельности (использует карточки);
- с помощью взрослого вербально (невербально) вступает в общение, задает простые вопросы (использует карточки)
- проявляет отзывчивость, доброжелательность;
- вербально (невербально) взаимодействует со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- выполняет простые действия при совместной продуктивной деятельности (использует карточки);

- **освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения:**

- выполняет правила поведения в разных социальных ситуациях: с близкими в семье; с учителем и учащимися в школе; с незнакомыми людьми в транспорте и магазине;
- вербально (невербально) выражает просьбу, отказ, неудовольствие, задает вопрос (использует карточки);
- выполняет задания учителя в школе и дома (использует карточки);
- проявляет активность на уроках и во внеурочное время;
- соблюдает правила поведения на уроках и переменах;
- проявляет интерес к учению;
- адекватно реагирует на похвалу и замечания;

- **развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах:**

- ведет себя в соответствии общепринятыми элементарными социальными нормами и правилами;
- не проявляет агрессии при замечании взрослого или сверстника;
- реагирует на «хорошо/плохо», «можно/нельзя» при помощи взрослого и самостоятельно (использует карточки);

- **формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств:**

- с помощью взрослого участвует в различных видах творческой деятельности;
- вербально (невербально) выражает свое отношение к художественному образу (красиво/некрасиво, понравилось/не понравилось);
- при посещении общественных мест ведет себя в соответствии общепринятыми элементарными социальными нормами и правилами;

- **развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей:**

- вербально (невербально) вступает в общение: спокойно разговаривает, может вежливо попросить, предложить товарищу свою помощь (учебные принадлежности, мячи,скакалки и т. д.);
- не проявляет агрессии при замечаниях взрослого или сверстника;
- вербально (невербально) проявляет элементарные чувства (радость, печаль, гнев и пр.);

- **развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций:**

- проявляет интерес к общению (вербально/невербально);
- ведет себя в детском коллективе в соответствии общепринятыми элементарными социальными нормами и правилами;
- вербально (невербально) выражает элементарные чувства: жалость, радость, сострадание;
- не мешает товарищу и принимает участие в совместной игре;
- играет увлеченно, сосредоточенно;
- подражает речевой и поведенческой деятельности взрослого, одноклассников;
- выражает свое отношение к происходящему мимикой, жестами, речью;

- **формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям:**

- в повседневной жизни выполняет самостоятельно или при помощи взрослого элементарные правила личной гигиены (моет руки после физкультуры, ходит самостоятельно в туалет);
- следит за осанкой на уроке;
- выполняет инструкции, поручения взрослого, в том числе в совместной деятельности;
- при помощи взрослого сравнивает свою работу с образцом;
- самостоятельно выполняет посильные трудовые поручения;
- бережно относится к учебным принадлежностям, к личным вещам, понимает их назначение.

Возможные предметные результаты освоения коррекционного курса:

6 класс

- ✓ знать простейшие дыхательные упражнения;
- ✓ знать простейшие упражнения на формирование правильной осанки, упражнения для развития мелкой моторики рук;
- ✓ знать простейшие правила одной из выбранных спортивных игр.
- ✓ соблюдать правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием;
- ✓ соблюдать правила техники безопасности в процессе урока
- ✓ корректировать осанку самостоятельно всеми изученными способами;
- ✓ выполнять элементы классического массажа в парах; упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника;
- ✓ осуществлять в положении лежа перекаты с живота на спину без помощи рук,
- ✓ ходить на прямых руках и ногах в упоре стоя согнувшись;
- ✓ передвигаться лежа на животе по скамье, подтягивая себя руками;
- ✓ ползать по скамье на четвереньках с опорой руками на пол.
- ✓ прыгать на одной ноге на месте с продвижением вперед; наступая, через гимнастическую скамейку; на месте на двух ногах с поворотом на 45 °; боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки;
- ✓ метать мяч в горизонтальную цель;
- ✓ переносить предметы в установленное место;
- ✓ лазать по гимнастической стенке попеременным способом; переползать на четвереньках по гимн. скамейке с захватом кистями рук;
- ✓ подлезать под препятствие высотой 40 -50 см, ограниченное с боков; с одной гимнастической скамейки на другую;
- ✓ выполнять упражнения для развития силы в парах, оказывая помощь и сопротивление, длительное время (до 1 минуты и больше)
- ✓ удерживать статические позы;
- ✓ выполнять упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием образовательной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Контроль предметных ***результатов*** предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения предмета обучающимся и не подразумевает его сравнение с другими детьми.

Программа формирования базовых учебных действий у обучающихся с умеренной, тяжелой направлена наформирование готовности у обучающихся

к овладению содержанием ФАООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) и включает следующие **задачи**:

1. **Подготовка обучающегося 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 педагогического работника;
   - 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.**

В результате освоения коррекционного курса «Двигательное развитие» у обучающихся 6 класса с умеренной, тяжелой умственной отсталостью, с ТМНР будут формироваться личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные базовые учебные действия.

Личностные результаты:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями;
- осознание себя как одноклассника, друга;
- осознание себя как члена семьи;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
-самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений;
- готовность к безопасному и бережному поведению в обществе.

Коммуникативные результаты:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

Регулятивные результаты:
- пользоваться спортивным инвентарем;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- работать с учебными принадлежностями;
- следовать предложенному плану, работать в общем темпе;
- контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев;
- корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов;

Познавательные результаты:
- уметь слушать и отвечать на простые вопросы учителя;
- называть, характеризовать предметы по их основным свойствам (цвету, форме, размеру);
- группировать предметы на основе существенных признаков (одного-двух) с помощью учителя;
- использовать знако-символические средства с помощью учителя;
- уметь соблюдать правила техники безопасности.

Тематический план 6 класс

Раздел	Упражнения по направленности	6 класс
Двигательное развитие	Правила поведения в физкультурном зале. Понятие о правильной осанке, ходьбе беге.	**8**
	Комплекс упражнений для правильной осанки у стены, индивидуальные упражнения	**8**
	Коррекция и развитие сенсорной системы	**10**
	Развитие точности движений пространственной ориентировки	**10**
	Итого	**34**

Календарно- тематическое планирование по предмету «Двигательное развитие».
6 класс
1 четверть (8 часов)
(1 час в неделю)

№ п/п	Тема урока	Дидактическая цель урока	Основные виды деятельности	Кол-во часов
1	Упражнения в «вытяжении».	Обучение упражнениям на вытяжку у гимнастической стенки.	Выполнение постороения, общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Правильное дыхание при выполнении упражнений.. Выполнение упражнений у гимнастической стенки на вытяжение, упражнения на дыхание и расслабление.	2
2	Упражнения на растягивание мышц спины.	Обучение упражнениям на развитие гибкости и укрепление мышц спины.	Выполнение постороения, общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Выполнение упражнений на гимнастических матах на развитие гибкости и	1

			укрепление мышц спины. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	
3	Ходьба с предметом на голове по ориентирам.	Обучение ходьбе по ориентирам сохраняя чувство равновесия.	Выполнение постороения, общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками. Выполнение ходьбы по ориентирам сохраняя чувство равновесия. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	2
4	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и верхних конечностей.	Обучение упражнениям на гимнастических матах на развитие мышц плечевого пояса.	Выполнение постороения, общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Выполнение Упражнений на гимнастических матах на развитие мышц плечевого пояса. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1
5	Упражнения с мячами: метание мяча в цель.	Обучение метанию мяча в цель с места одной рукой.	Выполнение постороения, общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с	2

			мячами. Метание мяча в цель одной рукой с места. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	
Всего	8 часов			

Календарно- тематическое планирование по предмету «Двигательное развитие».
6 класс
2 четверть (8 часов)
(1 часа в неделю)

№ п/п	Тема урока	Дидактическая цель урока	Основные виды деятельности	Кол-во часов
1	Упражнения для укрепления мышц живота.	Совершенствование изучения упражнений на укрепление и развитие мышц живота.	Выполнение постороения, общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Выполнение упражнений на развитие силы и укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1

2	Прыжки на месте на одной ноге, на двух ногах с поворотом на 45 градусов.	Изучение техники выполнения прыжков на месте и прыжков с поворотом.	Выполнение постороения, общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Прыжки на месте на одной ноге, на двух ногах с поворотом на 45 градусов Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1
3,4	Прыжок в глубину с двух ног на две.	Совершенствование техники выполнения прыжка «в глубину».	Выполнение постороения, общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Выполнение прыжков с высоты(с гимнастической скамейки на мат).Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	2
5	Прыжки из положения ноги врозь на двух ногах с продвижением вперед и опорой на руки.	Совершенствование техники выполнения прыжков с «опорой на руки».	Выполнение постороения, общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие ловкости. Выполнение прыжков с продвижением вперед опираясь на руки гимнастическая скамейка	1

			между ног) прыжки на двух ногах.Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	
6,7	Ловля и бросание мяча на уровне груди, колен, над головой.	Совершенствование техники ловли и бросанию мяча.	Выполнение постороения, общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие ловкости. Упражнения с мячами различной величины. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	2
8	Подлезание под 2 препятствия разной высоты.	Обучение лазанию и подлезанию под препятствия.	Выполнение постороения, общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие ловкости. Выполнение подлезание под препятствия имеющие различную высоту. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1
Всего	8 часов			

Календарно- тематическое планирование по предмету «Двигательное развитие».
6 класс
3 четверть (10 часов)
(1 часа в неделю)

№ п/п	Тема урока	Дидактическая цель урока	Основные виды деятельности	Кол-во часов
1	Упражнения в висе спиной к стене.	Закрепление умения выполнять упражнения на гимнастической стенке.	Выполнение постороения, общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие ловкости. Выполнение виса спиной к гимнастической стенке. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	2
2	Упражнения для мышц туловища.	Закрепление умения выполнять упражнения на укрепление мышц туловища.	Выполнение постороения, общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Упражнения для развития мышц туловища на гимнастических матах. Выполнение упражнений на	1

			дыхание и расслабление.	
3	Лазание на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке под углом 20 градусов.	Закрепление умения лазания по гимнастической скамейке.	Выполнение постороения, общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Лазание на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке под углом. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	2
4	Подъем туловища без помощи.	Закрепление умения выполнять упражнения на укрепление. мышц туловища.	Выполнение постороения, общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Упражнения для развития мышц туловища на гимнастических матах. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1
5	Лазание и перелезание.	Закрепление умения выполнять перелазание через предметы различной величины.	Выполнение постороения, общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Выполнение	2

			перелазания через предметы различной величины. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	
6	Ходьба по гимнастической скамейке различным способом.	Закрепление умения выполнять упражнения в равновесии.	Выполнение постороения, общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Ходьба по гимнастической скамейке различным способом сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	2
Всего	10 часов			

Календарно- тематическое планирование по предмету «Двигательное развитие».
6 класс
4 четверть (8 часов)
(1 час в неделю)

№ п/п	Тема урока	Дидактическая цель урока	Основные виды деятельности	Кол-во часов
1	Принятие заданных положений и поз.	Отработка умения выполнять упражнения в подражании животным, использование их в игровой деятельности.	Выполнение постороения, общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Выполнение упражнений в подражании животным в игровой форме. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1
2	Ходьба и бег по кругу, врассыпную по всему залу, с остановкой по сигналу, с мячом и без.	Отработка умения выполнять бег различным способом по сигналу, переноску мячей.	Выполнение постороения, общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие ловкости. Бег по заданию различным способом по сигналу. Переноска мячей. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1

3	Выполнение упражнений с закрытыми глазами.	Отработка умения выполнять упражнения без контроля зрения.	Выполнение постороения, общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие внимания. Выполнение упражнений без контроля зрения. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1
4	Эстафета с подлезанием под шнур, забрасыванием мяча в корзину, перелазанием через горку матов.	Отработка умения выполнять лазание и перелазание.	Выполнение постороения, общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Эстафеты с мячами и перелазанием. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	2
5	Остановка движения с прекращением звучания музыки.	Отработка навыков звукового восприятия.	Выполнение постороения, общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие внимания. Движения под музыку ритмичную и плавную. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1

6	Обобщающий урок.	Отработка умения выполнять правильно выполнения упражнения.	Выполнение постороения, общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег, прыжки. ходьба на правильность выполнения . Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	2
Всего	8 часов			
В год	34 часа			

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Материально-техническое обеспечение коррекционного занятия «Двигательное развитие» предполагает использование:

1. ковровое покрытие;
2. мячи мягкие ;
3. кегли;
4. обручи;
5. скакалки ;
6. флажки, ленты;
7. мешочки с песком;
8. музыкальное сопровождение.

Учебно-методический комплекс:

- 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. СП., 2003.
- 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, 2003. - 240 с.
- Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта : методическое пособие. Изд. 2-е доп. – М. : Советский спорт, 2004. – 96 с
- Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Спб ЦДК. 2011.
- Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев, Б. Шляпин. – М.: ФиС, 1991. – 542 с.
- Нарзулаев, С. Б. Технология обучения лыжному спорту детей с ограниченными
- возможностями здоровья : учебно-методическое пособие / составители: С. Б. Нарзулаев Ю. Т. Ревякин, С. В. Семенова. - Томск : ТГПУ, 2008. – 55 с.
- Новичихина, Е.В. Особенности методики обучения подвижным играм неслышащих детей младшего школьного возраста // Адаптивная физическая культура. - 2006. - No 3. - С. 9 - 13.
- Программы для 1-4 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида под редакцией И.М. Бгажноковой, Издательство М., «Владос», 2011.
- Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2007
- Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002.
- Шапкова, Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л. В. Шапкова; под ред. проф. С.П. Евсеева.- М. : Советский спорт, 2001. - 152
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования для обучающихся с умственной отсталостью.

- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) – приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года № 1026.

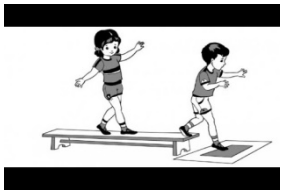
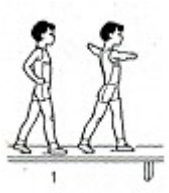
Спецификация
мониторинговой работы для учащихся 6 класса с умеренной умственной отсталостью
по предмету «Двигательное развитие»

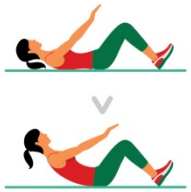
Назначение КИМ	Цель - оценка результативности обучения, уровня усвоения упражнений, движений и определение достижения планируемых результатов по предмету «Двигательное развитие», а также сформированности некоторых базовых учебных действий – адекватного восприятия учебной темы, умения контролировать свои действия, правильно выполнять упражнения.
Подходы к отбору содержания, разработке структуры КИМ	Содержание и тип заданий отобраны в соответствии с содержанием программного материала с учётом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей учащихся, требовании к результатам освоения программного материала. **Возможные предметные результаты** *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:* ✓ иметь представление о механизме лечебного действия упражнений, классического массажа, аутогенной тренировки; ✓ знать простейшие дыхательные упражнения; ✓ знать простейшие упражнения на формирование правильной осанки, упражнения для развития мелкой моторики рук; ✓ знать простейшие правила одной из выбранных спортивных игр. ✓ соблюдать правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием; ✓ соблюдать правила техники безопасности в процессе урока ✓ корректировать осанку самостоятельно всеми изученными способами; ✓ осуществлять в положении лежа перекаты с живота на спину без помощи рук, ✓ ходить на прямых руках и ногах в упоре стоя согнувшись; ✓ передвигаться лежа на животе по скамье, подтягивая себя руками; ✓ ползать по скамье на четвереньках с опорой руками на пол. ✓ прыгать на одной ноге на месте с продвижением вперед; наступая, через гимнастическую скамейку; на месте на двух ногах с поворотом на 45 °; боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки; ✓ метать мяч в горизонтальную цель; ✓ переносить предметы в установленное место; ✓ лазать по гимнастической стенке попеременным способом; переползать на четвереньках по гимн. скамейке с захватом кистями рук; ✓ подлезать под препятствие высотой 40 -50 см, ограниченное с боков; с одной гимнастической скамейки на другую;

<table>
<tr><td></td><td>✓ удерживать статические позы;
✓ выполнять упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.
Выполнение учащимися упражнений, заданий позволяет оценить уровень их подготовки, достигнутого к концу учебного года, которое обеспечивает возможность дальнейшего успешного продолжения обучения.</td></tr>
<tr><td>Структура КИМ</td><td>Выполнения заданий осуществляется самостоятельно либо с помощью учителя в зависимости от степени нарушений и развития учащихся. Задания составлены на материале раздела : «Двигательное развитие»,. Тестовая работа включает 5 заданий на практические действия.</td></tr>
<tr><td>Распределение заданий КИМ по содержанию, видам упражнений.

Распределение заданий

по уровням сложности</td><td>В таблице представлено распределение заданий по блокам содержания предмета «Двигательное развитие».
<table>
<tr><th>№п/п</th><th>Раздел содержания раздела</th><th>Задание</th><th>Количество заданий</th></tr>
<tr><td>1.</td><td rowspan="5">Физическая подготовка</td><td>Ходьба по гимнастической скамейке (равновесие)</td><td>1</td></tr>
<tr><td>2.</td><td>Умение бросать мяч вперед в даль двумя руками (координация. точность)</td><td>1</td></tr>
<tr><td>3.</td><td>Умение бежать по дистанции 20м.(быстрота)</td><td>1</td></tr>
<tr><td>4.</td><td>Умение выполнять прыжок вперед на двух ногах (прыгучесть, ловкость)</td><td>1</td></tr>
<tr><td>5.</td><td>Умение выполнять поднимание туловища (сила)</td><td>1</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td>Выполнения варианта КИМ</td><td>Выполнения упражнений индивидуально, в зависимости от возможностей и способностей каждого учащегося.</td></tr>
<tr><td>План варианта КИМ</td><td>1. Инструкция для обучающихся
- Проверим, как ты усвоил учебный материал по предмету «Двигательное развитие». Тебе надо выполнить пять заданий. Если будет трудно, то будешь выполнять с помощью. Слушай внимательно задания и выполняй их.</td></tr>
</table>

	2.Содержание итоговой работы **Задание 1. Умение сохранять чувство равновесия.** Инструкция. Подойди к гимнастической скамейке встань на нее и пройди по скамейке сохраняя чувство равновесия (выполняют поочередно)   **Задание 2. Умение бросать мяч двумя руками.** Инструкция. Возьмите волейбольный мяч двумя руками и выполните бросок мяча вперед из-за головы в даль (выполняют поочередно по команде учителя).  **Задание 3. Умение бежать по дистанции.** Инструкция. По сигналу учителя в быстром темпе пробежать 20м дистанции (выполняют поочередно).

	 **Задание 4 .Умение выполнять прыжок вперед на двух ногах** Инструкция. Подойти встать перед линией и по сигналу выполнить прыжок вперед с двух ног.  **Задание 5. Умение выполнять поднимание туловища вперед лежа на спине** Инструкция. Учащийся ложится на спину на гимнастический мат, учитель держит ноги обучающегося. По сигналу обучающийся выполняет поднимание туловища вытянув руки вперед. 
Дополнительные материалы и оборудование	Для выполнения заданий необходимы мячи, беговая дорожка, ровное место для прыжков в длину, гимнастические маты

Условия проведения (требования к специалистам)	Упражнения выполняются индивидуально. На выполнение упражнений не отводится определенного времени, т.к. возможности и способности каждого учащегося субъективны и индивидуальны. При выполнении упражнений выбирается та форма инструкции, которую ребенок воспринимает лучше всего (словесная, жестовая, показ).
Рекомендации по подготовке к выполнению упражнений.	Каждая работа состоит из 5 заданий, которые выполняются без учета времени. Необходимо: 1. Выполнить разминку и подготовить организм каждого ребенка к выполнению упражнений. 2. Перед началом выполнения упражнений учащимся необходимо рассказать о цели заданий, акцентируя внимание на особенности выполнения каждого задания. 3. Начинать выполнять задания по команде. Если учащемуся не удается выполнить некоторые задания, необходимо оказать ему помощь. 4. Оценить выполнение упражнений в бальной системе. 5. Провести анализ усвоения учебного материала по предмету «Двигательное развитие». По итогам работы составляется характеристика обучающегося, которая входит в структуру СИПР, определяются направления работы, содержание обучения и объем программного материала, который ребенок сможет освоить в течение учебного года.

№ ученика	Задание 1.	Задание 2.	Задание 3.	Задание 4.	Задание 5.	Баллы	% усвоения
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

Оценка качества усвоения обучающимися программного материала по предмету «Двигательное развитие» осуществляется на основе анализа результатов выполнения упражнений, умений и сформированности компонентов учебной деятельности учащихся по баллам.

Критерии результатов анализа:

0 баллов — не проявляет данное умение;

1 балл — демонстрирует умение с помощью учителя;

2 балла — допускает ошибки при демонстрации умений;

3 балла — демонстрирует умение самостоятельно.

Подсчёт процента усвоения учебного материала ведётся по формуле:

$$\frac{\text{Сумма баллов по предмету} * 100\%}{\text{Максимальное количество баллов}}$$