

*Министерство образования Иркутской области*  
Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области «Специальная  
(коррекционная) школа № 1 г. Усолье - Сибирское  
(ГОКУ СКШ № 1 г. Усолье-Сибирское)

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
Протокол № 1 от  
22.08.2023  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_/С.Н. Иванова/

СОГЛАСОВАНО  
Методический совет ГОКУ  
СКШ № 1 г. Усолье-  
Сибирское  
Протокол № 1 от 23.08.2023

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора ГОКУ  
СКШ № 1 г. Усолье-  
Сибирское  
\_\_\_\_\_/Н.В. Мигунов/  
Приказ № 38 от 24.08.2023

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по ДВИГАТЕЛЬНОМУ РАЗВИТИЮ**

**для 1Б, 2Б, 3Б, 4Б класса**

Рабочую программу составила:  
**Мишакова Л.Г.**,  
учитель физической культуры

**2023 - 2024 учебный год**

## **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 средства для фиксации ног, груди, таза; мягкие формы приспособления для придания положения лежа, сидя, стоя; ограничители; гимнастические мячи различного диаметра, коврики.

### **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 (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).

Занятия входят во внеурочную деятельность и носят коррекционно-развивающий характер. **В соответствии с учебным планом** в 1б классе отводится 32 часов (из расчёта 1 часа в неделю), во 2б и 3б классе отводится 34 часов (из расчёта 1 часа в неделю)

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 16 класс

№ п/п	Дата	Тема раздела	Тема урока	Кол-во часов
1		Развитие точности движений пространственной ориентировки	Развитие эмоциональной отзывчивости на ритмичные звуки. ИОТ и ТБ.	1
2			Выполнение ритмичных движений под звучащие инструменты, ориентировка в пространстве.	1
3			Ходьба и бег по ориентирам.	1
4			Выполнение движений под музыку.	1
5			Остановка по команде.	1
6			Ориентировка в направлении движений вперед, назад.	1
7		Формирование и укрепление мышечного корсета	Упражнения на движение без предметов.	1
8			Упражнения на движение с предметами (флажок).	1
9			«Бросай, поймай мячик».	1
10			«Прокати мяч по дорожке».	1
11		Коррекция и закрепления навыка правильной осанки	Выполнение движений в определённом ритме под музыку.	1
12			Выполнение двигательных упражнений по короткой словесной инструкции.	1
13			Движения под музыку или звучащие инструменты «Покачаем куклу». ИОТ и ТБ	1
14			Движения под музыку или звучащие инструменты «Зайки прыгают».	1
15			«У медведя во бору».	1
16			Упражнение на сопровождение движений «звучащими» жестами.	1
17		Развитие точности	Упражнение на сопровождение движений хлопанием в ладоши.	1

		движений пространствен ной ориентировки		
18			Упражнение на сопровождение движений топанием ногами.	1
19			«Гуси-гуси».	1
20			«Слушай сигнал».	1
21		Развитие точности движений пространствен ной ориентировки	«Мячик кверху» ИОТ и ТБ.	1
22			«Догони мяч».	1
23			«Метко в цель».	1
24			«Поменяй предмет».	1
25			«Поменяй место».	1
26			«Кто я?» (изображаем движения животных).	1
27			«Попробуй повтори».	1
28		Развитие точности движений пространствен ной ориентировки	«В гости к пальчику большому». ИОТ и ТБ.	1
29			«Посадка овощей по ориентирам».	1
30			«Сбор овощей по ориентирам».	1
31			«Не урони мешочек».	1
32			«Запомни движение».	1

## Тематическое планирование 2б класс

№	Дата	Тема раздела	Тема урока	Кол-во часов
1		Коррекция и закрепления навыка правильной осанки	Построение в одну шеренгу с помощью учителя. Ходьба по прямой	1
2			Построение в одну шеренгу с помощью учителя. Ходьба и бег	1
3 4			Выполнение движений по командам с учителем «Встать!», «Пошли!», «Остановились!»	1
5			Ходьба группой (без построения в колонну)	1
6			Основные положения рук, ног, туловища, головы	1
8			Знакомство с движениями, имитирующими ходьбу и бег животных	1
9		Формирование и укрепление мышечного корсета	Упражнения для укрепления мышц живота и спины из различных и.п.	1
10			Упражнения для укрепления мышц бёдер, ног и рук	1
11			Упражнения с предметами и без них	1
12			Упражнение для правильного дыхания с использованием звуковой гимнастики	1
13		Коррекция и закрепления навыка правильной осанки	Знакомство с ходьбой по гимнастической скамейке с различными положениями рук (в стороны, за голову, на пояс, вверх, вперёд, к плечам)	1

14			Упражнения с предметами на голове (мешочек с песком, кубик и т.д.), стоя у стены, в движении, под музыку	1
15			Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи фитболов, больших мячей	1
16			Комплекс упражнений с малым мячом для профилактики миопии	1
17		Развитие точности движений в пространстве и ориентировки	Ходьба по различным предметам, передвижение боком	1
18			Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника.	1
19			Упражнения на ребристых досках, гимнастических палках, ортопедических ковриках.	1
20		Формирование и укрепление мышечного корсета	Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за преподавателем)	1
21			Упражнение «Змея», «Ящерица», «Кошка»	1
22			Ходьба по залу.	1
23			Ходьбой по залу и линиям.	1
24			Ходьба по кругу с чередованием на пятках и носках.	1
25			Ходьбой по залу по «следам» с обходом кеглей и т.д.	1
26			Ходьба приставным шагом.	1
27			Ходьба с подниманием бедра.	1
28			Ходьба на носках с закрытыми глазами.	1

29			Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за направляющим)	1
30			Упражнения с мячами – ёжиками.	1
31			Упражнения с малыми мячами	1
32			Упражнения с гимнастической палкой.	1
33			Упражнение с кольцами.	1
34			Упражнения с верёвочкой (узелок одной рукой, бантик и узелок, плетёнка).	1

### Тематическое планирование 3б класс

№	Дата	Тема раздела	Тема урока	Кол-во часов
1		Коррекция и закрепления навыка правильной осанки	Формирование знаний о положении тела при правильной осанке. Разучивание основных положений рук, ног, туловища, головы.	1
2			Выполнение движений головой: наклоны, повороты.	1
3			Упражнения у гимнастической стенки (движения головы, рук, ног, приседания, скольжение спиной по стенке), смешанные висы.	1
4		Формирование и укрепление мышечного корсета	Упражнения для укрепления мышц живота и спины из различных и.п.	1
5			Упражнения для укрепления тазового пояса, бёдер, ног и рук.	1
6			Упражнения с предметами и без них.	1
7		Коррекция и развитие сенсорной	Игра: «День и ночь»	1



		системы		
8			Упражнение для правильного дыхания с использованием звуковой гимнастики.	1
9			Разучивание игр на совершенствование сенсорного развития.	1
10		Коррекция и закрепления навыка правильной осанки	Знакомство с ходьбой по гимнастической скамейке с различными положениями рук (в стороны, за голову, на пояс, вверх, 1вперёд, к плечам).	1
11			Упражнения с предметами на голове (мешочек с песком, кубик и т. д) стоя у стены, в движении, под музыку.	1
12			Обучение специальным упражнениям в вытяжении и самовытяжении	1
13		Формирование и укрепление мышечного корсета	Ходьба на носках, пятках высоко поднимая бедро.	1
14			Обучения комплекса упражнения с малым мячом для профилактики миопии.	1
15		Развитие точности движений пространственной ориентировки	Ходьба по ребристой доске, передвижение боком.	1
16			Игры: «День и ночь», «У медведя во бору», «Ищи».	1
17			Право, лево. Направо, налево.	1
18			Впереди, сзади, рядом.	1

19		Формирование и укрепление мышечного корсета	Вставание на четвереньки. Ползание на животе	1
20		Коррекция и закрепления навыка правильной осанки.	Опора на предплечья, на кисти рук. Выполнение движение плечами.	1
21			Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за направляющим)	1
22			Упражнения «Змея», «Ящерица», «Кошка»	1
23		Развитие точности движений пространственной ориентировки	Ходьба по залу.	1
24			Ходьбой по залу и линиям. Бросание мяча двумя руками	1
25			Ходьба по кругу с чередованием на пятках и носках.	1
26			Ходьбой по залу по «следам» с обходом кеглей и т.д.	1
27			Ходьба приставным шагом.	1
28			Ходьба на носках с закрытыми глазами.	1
29		Коррекция и закрепления навыка правильной осанки	Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за преподавателем)	1
30			Ходьба по ровной горизонтальной поверхности	1

31		Коррекция и развитие сенсорной системы	Упражнения со скакалками.	1
32			Упражнения с различными малыми мячами	1
33			Упражнения с гимнастической палкой.	1
34			Упражнение с обручами.	1

### Тематическое планирование 4б класс

№	Дата	Тема раздела	Тема урока	Кол-во часов
1		Коррекция и закрепления навыка правильной осанки	Техника безопасности на занятиях. Обследование обучающихся.	1
2			Представления о правильной осанке.	1
3			Принятие основной стойки (ноги вместе, руки вдоль туловища)	1
4		Формирование и укрепление мышечного корсета	Принятие положения: лежа на спине, на животе.	1
5			Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.	1
6			Принятие положения сидя на стуле, на скамейке.	1
7		Коррекция и развитие	Изменение положения стоя в	2

		сенсорной системы	положение сидя на скамейке и положения сидя в положение стоя.	
8			Удержание головы в положении лежа на спине.	1
9			Выполнение движений головой. Повороты: вправо, влево, вперед, наклоны: вправо, влево, вперед в положении лежа на спине.	2
10		Коррекция и закрепления навыка правильной осанки	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны стоя, лежа на спине.	2
11			Движения плечами (вверх, вниз)	1
12			Выполнение движений пальцами рук: сгибание, разгибание фаланг пальцев.	1
13		Формирование и укрепление мышечного корсета	Бросание мяча двумя руками (от уровня колен, груди).	2
14			Ловля мяча на уровне груди.	2
15		Развитие точности движений в пространственной ориентировке	Отбивание большого мяча от пола двумя руками	2
16			Вставание на четвереньки из положения лежа на животе, из положения стоя.	2

17			Ползание на четвереньках, на животе.	2
18			Сидение на полу (с опорой, без опоры).	1
19		Формирование и укрепление мышечного корсета	Стоять, ходить на коленях.	1
20			Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой).	3
21		Коррекция и закрепления навыка правильной осанки.	Ходьба широким шагом.	2
22			Удары по мячу ногой с места.	1
23			Обобщающий урок.	1