

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кара-Чыраанская средняя общеобразовательная школа  
Сут-Хольского кожууна РТ

Рассмотрено  
Руководитель ШМО  
Ондар /Ондар А.В./  
от « 31 » 08 2023 г

Согласовано  
ЗД по УВР  
Кай /Кара-оол Р.Ю./  
«31» августа 2023

Утверждено  
приказом директора школы  
Ондар /Ондар О.Б./  
от « 31 » 08 2023г № 88



Адаптированная основная общеобразовательная программа  
индивидуального обучения по предмету  
«Двигательное развитие»

Составила: учитель Куулар Ч.М.

Кара-Чыраа-2023

# **Адаптированная рабочая программа по коррекционному курсу "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 детей с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми множественными нарушениями развития 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 коррекционного курса 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.

Техническое оснащение курса включает: гимнастические мячи различного диаметра, коврики и др.

Рабочая программа по коррекционному курсу "Двигательное развитие" разработана для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями (вариант 2).

## **Нормативно-правовая основа рабочей программы:**

"Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

"Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014 №1599.

"Адаптированной основной общеобразовательной программы ГБОУ РТ СОШ №10 для детей с ОВЗ.

Вследствие органического поражения ЦНС у детей с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью процессы восприятия, памяти, мышления, речи, двигательных и других функций нарушены или искажены, поэтому формирование предметных действий происходит со значительной задержкой. У многих детей достигших школьного возраста, действия с предметами остаются на уровне неспецифических манипуляций. В этой связи ребенку необходима специальная обучающая помощь, направленная на формирование разнообразных видов предметно-практической деятельности.

Обучение начинается с формирования элементарных специфических манипуляций, которые со временем преобразуются в произвольные целенаправленные действия с различными предметами и материалами. У большинства детей с интеллектуальными нарушениями наблюдаются трудности, связанные со статикой и динамикой тела. Наиболее типичными для данной категории обучающихся являются трудности в овладении навыками, требующими тонких точных дифференцированных движений: удержание позы, захват карандаша, ручки, кисти, шнурование ботинок, застегивание пуговиц, завязывание ленточек, шнурков и др. Степень сформированности навыков самообслуживания может быть различна. Некоторые обучающиеся полностью зависят от помощи окружающих при одевании, раздевании, при приеме пищи, совершении гигиенических процедур и др. Запас знаний и представлений о внешнем мире мал и часто

ограничен лишь знанием предметов окружающего быта. Дети с глубокой умственной отсталостью часто не владеют речью, они постоянно нуждаются в уходе и присмотре. Значительная часть детей с тяжелой и глубокой умственной отсталостью имеют и другие нарушения, которые представляют собой не сумму различных ограничений, а сложное качественно новое явление с иной структурой, отличной от структуры каждой из составляющих. Различные нарушения влияют на развитие человека не по отдельности, а в совокупности, образуя сложные сочетания. В связи с этим человек требует значительной помощи, объем которой существенно превышает содержание и качество поддержки, оказываемой при каком-то одном нарушении: интеллектуальном или физическом. Уровень психофизического развития детей с тяжелыми множественными нарушениями невозможно соотнести с какими-либо возрастными параметрами. Органическое поражение центральной нервной системы чаще всего является причиной сочетанных нарушений и выраженного недоразвития интеллекта, а также сенсорных функций, движения, поведения, коммуникации. Все эти проявления совокупно препятствуют развитию самостоятельной жизнедеятельности ребенка, как в семье, так и в обществе.

### **Содержание коррекционного курса «Двигательное развитие»**

Содержание коррекционного курса «Двигательное развитие» имеет практическую направленность и максимально индивидуализировано:

Формирование умения удерживать голову.

Ожидаемый результат: удерживание головы: в положении лежа на спине, в положении лежа на животе, в положении на боку (правом, левом), в положении сидя.

Методические рекомендации: при обучении удержанию головы в положении сидя (цель обучения) рекомендуем выкладывать ребенка на спину или на живот на горизонтальную поверхность или на большой гимнастический мяч. В положении лежа на животе на горизонтальной плоскости для облегчения удержания головы под голову и плечи ребенка подкладывают валик или согнутые в локтевых суставах руки. При выполнении упражнения на большом гимнастическом мяче для облегчения удержания головы учитель раскачивает мяч вперед/назад. Для того чтобы ребенок приподнял и удерживал голову, учитель привлекает его внимание ярким по цвету, звучащим или светящимся (мигающим или меняющим цвет) предметом, собственным отражением в зеркале.

Формирование умения выполнять движения головой.

Ожидаемый результат: 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).

Методические рекомендации: ребенок выполняет наклоны и повороты головой в положении сидя или стоя, исходное положение головы прямо. Ребенок учится наклонять голову вправо/влево, вперед/назад. Для привлечения внимания ребенка учитель использует звучащую игрушку, например, резиновый мишка. Игрушка располагается таким образом, чтобы при наклоне головы она издала звук. Для того чтобы ребенок повернул голову, в качестве мотивации учитель использует привлекательный для него предмет. Если ребенок поворачивает туловище вместе с головой, то рекомендуем зафиксировать туловище (например, удерживать руками) перед выполнением упражнения. «Круговые» движения ребенок выполняет по образцу, заданному учителем, в медленном темпе.

Формирование умения выполнять движения руками.

Ожидаемый результат: выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».

Методические рекомендации: ребенок учится выполнять движения руками в положении стоя в процессе совместных с учителем действий. Учитель располагается за спиной ребенка, берет его за запястья и выполняет движения по максимальной амплитуде.

Например, подняв руки ребенка вверх, удерживает их, затем возвращает в исходное положение. Обучение «круговым» движениям начинают с выполнения синхронных движений в одном направлении (вперед/назад, вправо/влево). После этого переходят к выполнению разнонаправленных движений (руки одновременно движутся в разных направлениях).

Формирование умения выполнять движения пальцами рук.

Ожидаемый результат: выполнение движений пальцами рук: сгибать /разгибать фаланги пальцев, сгибать пальцы в кулак /разгибать.

Методические рекомендации: ребенок учится выполнять движения пальцами в процессе совместных действий с учителем. Учитель захватывает кисть ребенка своей кистью и сгибает фаланги пальцев рук. Если ребенок испытывает трудности при разгибании пальцев, учитель помогает ему.

Формирование умения выполнять движения плечами.

Ожидаемый результат: выполнение движений плечами.

Методические рекомендации: ребенок учится выполнять движения плечами в положении стоя по образцу и подражанию. Учитель встает перед ребенком и поднимает свои плечи. После этого он просит ребенка сделать так же. Если ребенок не выполняет движения по образцу или по подражанию, то учитель располагается за спиной ребенка, берет его за плечи и поднимает их вверх. Аналогично проводится работа по обучению выполнению движений вперед, назад, по кругу.

Формирование умения опираться на предплечья и кисти рук.

Ожидаемый результат: опора: на предплечья, на кисти рук.

Методические рекомендации: учитель кладет ребенка на живот таким образом, чтобы его руки были согнуты в локтях и разведены в стороны. Учитель берет ребенка за плечи и приподнимает его, в результате чего локти приводятся к туловищу и ребенок опирается на предплечья. Некоторое время учитель удерживает ребенка в этом положении, периодически отпуская его для того, чтобы он самостоятельно удерживал заданное положение тела. При дальнейшем подъеме ребенка его руки выпрямляются, и ребенок начинает опираться на кисти.

Формирование умения бросать мяч.

Ожидаемый результат: бросание мяча: двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы).

Методические рекомендации: ребенок учится бросать мяч детский (среднего размера) сначала двумя руками, затем одной рукой. Рекомендуем начинать учить бросать мяч от груди. Ребенок выполняет действие вместе с учителем, который удерживает руки ребенка в своих руках и выполняет бросок.

Формирование умения отбивать мяч от пола.

Ожидаемый результат: отбивание мяча от пола двумя руками, одной рукой.

Методические рекомендации: ребенок учится отбивать сначала детский (среднего размера) мяч, затем баскетбольный мяч. Обучение ребенка осуществляется через совместные действия с учителем. Количество ударов мяча о пол постепенно увеличивается. Внимание ребенка обращается на то, что при отбивании мяча кисти рук должны быть напряжены, сила удара постоянна. Мяч должен отскакивать от пола на заданную высоту.

Формирование умения ловить мяч.

Ожидаемый результат: ловля мяча.

Методические рекомендации: рекомендуем начинать работу с ловли воздушного шарика, затем детского (среднего размера) мяча, потом волейбольного и баскетбольного мяча. Сначала ребенок учится ловить мяч на одном уровне.

Формирование умения изменять позу в положении лежа.

Ожидаемый результат: изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.

Методические рекомендации: ребенок, который самостоятельно не передвигается (повышенный мышечный тонус), учится выполнять повороты туловища в положении лежа. Для выполнения поворота со спины на живот, ребенку оказывается помощь: учитель захватывает двумя руками голову ребенка и плавно поворачивает ее вокруг продольной оси туловища, стимулируя последовательное активное включение в поворот плечевого пояса, туловища, таза и ног. Учитель может оказывать помощь ребенку за счет тяги противоположной руки вбок по касательной. Для облегчения выполнения поворота используется наклонная плоскость. При выполнении поворота с живота на спину, в том случае, когда поворот осуществляется влево, учитель поднимает вперед вверх левую руку ребенка, при этом его правое плечо наклоняет в сторону поворота, стимулируя его дальнейшее активное включение в поворот. Важным условием для выполнения самостоятельного поворота является наклонная плоскость.

Формирование умения изменять позу в положении сидя.

Ожидаемый результат: изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).

Методические рекомендации: ребенок учится выполнять поворот туловища в положении сидя. Учитель дает образец выполнения поворота, например, в положении сидя на стуле: ноги стоят на полу, таз неподвижен (не наклоняется, не поворачивается), поворачиваются только плечи. При необходимости учитель фиксирует таз ребенка. Постепенно амплитуда движения увеличивается. Рекомендуем в течение нескольких секунд удерживать ребенка в максимальной точке поворота. При выполнении наклона таз и ноги остаются неподвижными. Учитель помогает выполнить это движение, придерживая ребенка за плечи. Все движения должны быть плавными, без рывков.

Формирование умения изменять позу в положении стоя.

Ожидаемый результат: изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).

Методические рекомендации:

Ребенок учится выполнять повороты и наклоны туловища в положении стоя. Учитель дает образец выполнения движения. Если ребенок самостоятельно не выполняет поворот, учитель помогает ему, удерживая за плечи. Внимание ребенка обращается на то, что во время наклона в положении стоя ноги не должны отрываться от пола или сгибаться в коленях. Если ребенок не наклоняется вперед самостоятельно, то учитель помогает ему выполнить движение, одной рукой придерживая колени, другой рукой наклоняя туловище. Если ребенок не наклоняется самостоятельно в сторону, то учитель помогает ему выполнить движение, одной рукой придерживая таз ребенка, другой рукой, взяв его за плечо с противоположной стороны, наклоняет туловище.

Формирование умения вставать на четвереньки.

Ожидаемый результат: вставание на четвереньки.

Методические рекомендации: вставать на четвереньки учат ребенка, имеющего нарушения опорно-двигательного аппарата. Учитель кладет ребенка на живот, затем пассивно выпрямляет его руки вверх вдоль тела. У ребенка рефлекторно происходит подъем головы и сгибание ног – переход в положение на четвереньках. Если ребенок может сидеть на пятках, учитель вытягивает ребенка вверх за руки, надавливая при этом коленом на изгиб позвоночника. Для формирования умения стоять на четвереньках используются мячи, подвижную тележку и др.

Формирование умения ползать.

Ожидаемый результат: ползание: на животе, на четвереньках.

Методические рекомендации: ребенка учат ползать на животе следующим образом: сначала ребенок протягивает вперед согнутую в локте левую руку и приводит правую ногу к себе, сгибая в колене. Под правую стопу учитель устанавливает опору. Рефлекторно происходит отталкивание согнутой ноги от опоры с последующим продвижением ребенка вперед. Затем ребенок протягивает вперед согнутую в локте правую руку и приводит

левую ногу к себе, сгибая в колене. Под левую стопу учитель устанавливает опору. Рефлекторно происходит отталкивание согнутой ноги от опоры с последующим продвижением ребенка вперед.

Для обучения ползанию на четвереньках рекомендуем использовать матерчатые носилочки (полотенце, простыня). Ребенок лежит на животе. Учитель подсовывает под грудь ребенка полотенце, выравнивает концы полотенца над спиной ребенка, приподнимает ребенка таким образом, чтобы он опирался на колени и выпрямленные руки. Приподняв ребенка, учитель раскачивает его вперед и назад, побуждая к движению. Затем он передвигает носилочки вперед, побуждая ребенка выполнять шаговые движения руками и ногами. Для того чтобы уменьшить нагрузку на руки и на ноги и облегчить ребенку выполнение шаговых движений, учитель наклоняет носилочки (вправо-влево). Для тренировки по отдельности шаговых движений рук и ног рекомендуем использовать доску на колесиках. Если ребенок выполняет шаговые движения ногами (на коленях), то кистями рук или предплечьями опирается на доску. Если выполняет движения руками, то стоит на коленях на доске.

Формирование умения сидеть.

Ожидаемый результат: сидение: сидение на полу с опорой, сидение на полу без опоры, посадка из положения «лежа на спине», сидение на стуле.

Методические рекомендации: сначала ребенка высаживают на пол спиной к опоре (стене, щиту и т.д.) с согнутыми или вытянутыми вперед ногами. Опираясь руками о пол и удерживая голову в приподнятом положении, ребенок учится сохранять равновесие. Затем ребенок учится сидеть на полу без опоры. Учитель сажает ребенка (удобная для сидения поза) и помогает ему сохранять равновесие, удерживая за руки. Ребенок учится садиться из положения «лежа на спине» через поворот туловища и опору на предплечья. Учитель фиксирует бедра ребенка, берет его за руку, поворачивает на бок и тянет по направлению к себе. Начинать учить ребенка сидеть на стуле рекомендуем с использования стульев с подлокотниками, при необходимости фиксаторами.

Формирование умения вставать на колени из положения «сидя на пятках».

Ожидаемый результат: вставание на колени из положения «сидя на пятках».

Методические рекомендации: ребенка с нарушениями опорно-двигательного аппарата учат вставать на колени из положения «сидя на пятках». Учитель, отводя прямые руки ребенка назад — вверх ставит его на колени. Когда ребенок самостоятельно встает на колени из любого положения, то он опирается руками об опору (стена, стол и др.).

Формирование умения стоять на коленях.

Ожидаемый результат: стояние на коленях.

Методические рекомендации: для тренировки удержания равновесия рекомендуем предлагать ребенку задания, например, сбивать теннисным мячом кегли. Также проводятся упражнения на сохранение равновесия на движущейся поверхности. Например, ребенок стоит на коленях на туристическом коврике, который учитель двигает по полу.

Формирование умения ходить на коленях.

Ожидаемый результат: ходьба на коленях.

Методические рекомендации: обучение ходьбе на коленях начинается с того, что учитель использует «поводок» («вожжи», кусок ткани и т.п.) для поддержки ребенка под грудью и под мышками. Учитель приподнимает ребенка вверх, наклоняет в сторону, создавая опору на одно колено и освобождая другое для выполнения шагового движения; небольшой наклон вперед побуждает ребенка сделать шаг. Самостоятельно передвигаться ребенок учится с опорой на предметы, например, тележку на колесах, мяч, который ребенок перекачивает и т.д.

Формирование умения вставать из положения «стоя на коленях».

Ожидаемый результат: вставание из положения «стоя на коленях».

Методические рекомендации: ребенка с двигательными нарушениями учат вставать из положения «стоя на коленях», опираясь на окружающие предметы мебели, стену и т.п.

Если ребенок самостоятельно не встает, то учитель помогает ему: поддерживает ребенка под мышки, помогает перенести вес тела на одну ногу. Ребенок, поставив другую ногу на стопу, встает, опираясь на нее. Вставать со стула ребенок учится, опираясь одной или двумя руками о стол, стену и т.д.

Формирование умения стоять.

Формирование умения выполнять движения ногами.

Ожидаемый результат: выполнение движений ногами: подъем ноги вверх; отведение ноги в сторону; отведение ноги назад.

Методические рекомендации: ребенок стоит, держась за опору, и выполняет движения ногами. Сначала он учится двигать ногу вперед, назад, в сторону, не отрывая ее от пола. После этого ребенок учится поднимать прямую ногу в разных направлениях. При необходимости учитель одной рукой захватывает ногу ребенка в области пятки, другой рукой придерживает колено ребенка, чтобы оно не сгибалось. Поднимать согнутую в колене ногу ребенок учится до ориентира, заданного учителем. Когда ребенок учится отводить ногу назад, учитель придерживает ее за голеностопный сустав.

Формирование умения ходить по ровной и наклонной поверхности, по лестнице.

Ожидаемый результат: 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).

Методические рекомендации: ребенок с нарушениями опорно-двигательного аппарата учится выполнять шаговые движения по ровной горизонтальной поверхности в ходунках. Ходунки должны соответствовать росту ребенка, иметь достаточное количество фиксирующих приспособлений. Учитель сопровождает ребенка, поддерживая ходунки сзади, при необходимости подталкивая их вперед, поворачивая в стороны, и придерживает ходунки. При ходьбе по ровной горизонтальной поверхности в качестве опоры рекомендуем использовать брусья, расположенные с обеих сторон на уровне талии, тележку на колесах, которую ребенок катит перед собой, трость. После этого ребенок учится ходить по наклонной поверхности: сначала подниматься, а потом спускаться (пандус, пригорок). Сначала ребенок учится подниматься по лестнице приставным шагом, располагаясь лицом к перилам и держась за них двумя руками. Если ребенок не ставит ногу на ступеньку, то учитель помогает ему это сделать. Затем ребенок учится спускаться по лестнице в том же положении. Учитель держит его за талию и направляет. Потом ребенок учится подниматься и спускаться по лестнице, стоя боком к перилам и держась одной или двумя руками за перила. Учитель держит ребенка под руку и задает темп ходьбы.

Формирование умения ходить на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе.

Ожидаемый результат: ходьба: на носках; на пятках; высоко поднимая бедро; захлестывая голень; широким шагом; в полуприседе; в приседе.

Методические рекомендации: ребенок учится выполнять движения, ориентируясь на образец, заданный учителем.

Формирование умения ударять по мячу ногой.

Ожидаемый результат: удары по мячу ногой: с места.

Методические рекомендации: сначала ребенок учится ударять по мячу с места с небольшим замахом. Учитель берет ногу ребенка, отводит назад и ударяет ею по мячу. После этого ребенок учится ударять по мячу.

**Календарно - тематическое планирование по коррекционному курсу «Двигательное развитие»**

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Дата
<b>I четверть</b>			
1	Формирование умения удерживать голову	1 час	
2	Формирование умения выполнять движения головой.	1 час	
3	Формирование умения выполнять движения руками	1 час	
4	Формирование умения выполнять движения пальцами рук	1 час	
5	Формирование умения выполнять движения плечами	2 часа	
6			
7	Формирование умения опираться на предплечья и кисти рук.	2 часа	
8			
<b>II четверть</b>			
9	Формирование умения бросать мяч.	2 часа	
10			
11	Формирование умения отбивать мяч от пола.	2 часа	
12			
13	Формирование умения ловить мяч.	2 часа	
14			
15	Формирование умения изменять позу в положении сидя	2 часа	
16			
<b>III четверть</b>			
17	Формирование умения вставать на четвереньки	2 часа	
18	Формирование умения ползать		
19	Формирование умения сидеть	2 часа	
20			
21	Формирование умения вставать на колени из положения «сидя на пятках».	1 час	
22	Формирование умения стоять на коленях.	1 час	
23	Формирование умения ходить на коленях	2 часа	
24			
25	Формирование умения вставать из положения «стоя на коленях».	2 часа	
26			
<b>IV четверть</b>			
27	Формирование умения стоять	2 часа	
28			
29	Формирование умения ходить по ровной и наклонной поверхности, по лестнице.	2 часа	
30			

31	Формирование умения ходить на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе.	2 часа	
32			
33	Формирование умения ударять по мячу ногой	2 часа	
34			

### **Методическая литература для учителя**

1. Маллер А.Р., Цикото Г.В. "Воспитание и обучение детей с тяжелой интеллектуальной недостаточностью" М., "Академия", 2003 год.
2. Л.Б.Баряева, И.М.Бгажнокова, Д.И.Бойков "Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта". М. "Владос", 2009г.
3. Шипицина Л.М. "Необучаемый" ребенок в семье и обществе". Социализация детей с нарушением интеллекта. С-Петербург, "Речь", 2005 год.
4. Бгажнокова И.М. Воспитание и обучение детей и подростков с тяжелыми и множественными нарушениями развития" М. "Владос", 2007г.