

ГКОУ «Нелидовская школа–интернат».

РАССМОТРЕНО на МО учителей начальных классов Руководитель МО: _____ О.П. Диринова Протокол № 1 от «22» августа 2025 г.	СОГЛАСОВАННО Заместитель директора по УР: _____ А.Г. Никитина «26» августа 2025 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор: ГКОУ «Нелидовская школа–интернат» _____ Н.Н. Козырь Приказ № 25 От «28» августа 2025 г.
--	--	--

Адаптированная рабочая программа

начального общего образования
обучающихся с нарушением интеллекта

1 - 4 классы (вариант 2)

коррекционного курса

«Двигательное развитие»

(Коррекционно-развивающая область)

на 2025-2026 учебный год

(срок реализации программы)

Составитель: учитель физической культуры
Антонова Татьяна Александровна

г. Нелидово

2025г

Содержание

- 1.Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты освоения содержания рабочей программы.
- 3.Содержание обучения.
4. Тематическое планирование.
5. Материально – техническое обеспечение.

1. Пояснительная записка

1.Адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с нарушением интеллекта разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с нарушением интеллекта.

2.В соответствии с АООП ГКОУ «Нелидовская школа –интернат».

Общемоторное развитие, у детей с нарушением интеллекта, как правило, нарушено. Имеются отклонения в координации, точности и темпе движений. Движения замедленны, неуклюжи. У обучающихся возникают большие сложности при переключении движений, быстрой смене поз и действий. Часть детей с умеренной, умственной отсталостью имеет замедленный темп, вялость, неловкость движений. У других наблюдается повышенная подвижность, сочетающаяся с не целенаправленностью, беспорядочностью, нескоординированностью движений.

Характер развития детей зависит от ряда факторов: этиологии, патогенеза нарушений, времени возникновения и сроков выявления отклонений, характера и степени выраженности каждого из первичных расстройств, специфики их сочетания, а также от сроков начала, объема и качества коррекционной помощи.

В связи с выраженным нарушениями и (или) искажениями процессов познавательной деятельности, прежде всего: восприятия, мышления, внимания, памяти непродуктивным оказываются подходы, требующие абстрактного мышления, задействование процессов анализа и синтеза. Вследствие чего возникают серьезные трудности в усвоении «академического» компонента различных программ дошкольного, а тем более школьного образования. В связи с неразвитостью волевых процессов дети оказываются не способны произвольно регулировать свое эмоциональное состояние в процессе деятельности, что не редко вызывает проблемы поведения. Кроме всего перечисленного, трудности в обучении вызываются недоразвитием мотивационно-потребностной сферы обучающихся с нарушением интеллекта и ТМНР. Интерес к какой-либо деятельности, если возникает, то, как правило, носит кратковременный, неустойчивый характер.

Целью программы по коррекционному курсу «Двигательное развитие» является обогащение сенсомоторного опыта обучающихся, поддержание и развитие у них способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

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).

Специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников:

- развитие тактильных ощущений кистей рук и расширение тактильного опыта;
- развитие зрительного восприятия;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- развитие вербальных и невербальных коммуникативных навыков;
- развитие пространственных представлений;
- развитие мелкой моторики, зрительно-моторной координации.

Место в учебном плане

Рабочая программа по коррекционному курсу «Двигательное развитие» составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с нарушением интеллекта вар.2

Занятия по коррекционному занятию «двигательное развитие» проводятся 1 раз в неделю, 34 часа в год.

Планируемые результаты:

Личностными результатами изучения курса «Двигательное развитие» является формирование следующих умений и навыков (при направляющей помощи):

- Включаться в работу на занятиях к выполнению заданий.
- Не мешать, при выполнении различных движений, одноклассникам.
- Проявлять любознательность и интерес к новым видам деятельности.
- Готовиться к занятиям, занимать исходное положение, находить свое место в строю (с помощью).
- Проявлять любознательность и интерес к новому.
-

Предметные результаты:

- Знакомства с правилами поведения на занятия
- Формировать понятие о значении гимнастических упражнений на открытом воздухе;
- Знать правила подвижных игр, изученных на коррекционных занятиях.
- Знание частей тела человека.
- Знание элементарных видов движений.
- Умение выполнять исходные положения.
- Умение бросать, перекладывать, перекатывать.
- Умение управлять дыханием.

Содержание коррекционного курса

1 Раздел: Общеразвивающие и корректирующие упражнения.

Дыхательные упражнения в образном оформлении. Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Грудное, брюшное и полное дыхание в исходном положении «лежа на спине», «сидя», «стоя». Дыхание через нос, через рот. Изменение длительности вдоха и выдоха. Дыхание в ходьбе с имитацией. Движение руками в исходном положении. Движение предплечий и кистей рук в различных направлениях. Наклоны. приседания

2 Раздел: Прикладные упражнения.

Ходьба - ровным шагом, в колонне, по кругу, взявшись за руки, на носках, в медленном и быстром темпе

Равновесие – ходьба по линии, на носках.

Броски, ловля, передача предметов - правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками, передача и перекаты мяча.

3 Раздел: Игры.

«Кошка и мышки», «Волшебный мешочек», «Вот так позы», «Аист ходит по болоту», «Запомни порядок», «Третий лишний», «Мышеловка».

Календарно-тематическое планирование 1 класс

Тема	Кол-во часов	Сроки проведения	Основные виды учебной деятельности
Построение в колонну по одному с помощью учителя	1		
Выполнение движений по командам с учителем «Встать!», «Пошли!», «Остановились!»	1		Знать какие части тела соприкасаются со стеной при правильной осанке. Выполнять правильное положение осанки у гимнастической стенки. Выполнять правильно имитационные упражнения. Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев.
Ходьба группой (без построения в колонну)	1		Выполнять простейшие упражнения в вытяжении. Знать названия и правила изучаемых игр. Уметь играть, соблюдая правила.
Разучивание основных положений рук, ног, туловища, головы	1		
Упражнения у гимнастической стенки (движения головы, рук, ног, приседания, скольжение спиной по стенке), смешанные висы	1		
Знакомство с движениями, имитирующими ходьбу и бег животных	1		
Упражнения для укрепления мышц живота и спины из различных и.п.	1		Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев.
Упражнения для укрепления мышц бёдер, ног и рук	1		Выполнять простейшие дыхательные упражнения без сочетания с физическими упражнениями. Совершать мелкие точные координационные движения кистью, пальцами.
Знакомство с ходьбой по гимнастической скамейке с различными положениями рук (в стороны, за голову, на пояс, вверх, вперёд, к плечам)	1		Знать какие части тела соприкасаются со стеной при правильной осанке. Выполнять правильное положение осанки у гимнастической стенки. Выполнять правильно имитационные упражнения.
Упражнения с предметами на голове (мешочек с песком, кубик и т.д.) стоя у стены, в движении, под музыку	1		Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев.
Обучение специальным упражнениям в вытяжении и самовытяжении	1		Выполнять простейшие упражнения в вытяжении. Знать названия и правила изучаемых игр. Уметь играть, соблюдая правила.
Подвижные игры на сохранение правильной осанки: «Море волнуется», «Совушка - Сова»	1		

Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи фитболов, больших мячей	1		Принимать правильно положение головы, туловища, ног в различных и.п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе. Следить за правильным дыханием, вдох – через нос, выдох – через рот.
Комплекс упражнений с малым мячом для профилактики миопии	1		Уметь выполнять упражнения для укрепления мышц глаза
Ходьба по различным предметам, передвижение боком. Впереди, сзади, рядом.	1		Выполнять ходьбу боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке;
Игры: «Летающие носочки», «Зоопарк», «Собери шишки».	1		Уметь свободно ориентироваться в частях тела. Выполнять повороты на месте (направо, налево).
Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника.	1		Принимать правильно положение головы, туловища, ног в различных и.п. стоя, сидя, лёжа на спине, на животе.
Упражнения на ребристых досках, гимнастических палках, ортопедических ковриках.	1		Следить за правильным дыханием, вдох – через нос, выдох – через рот.
Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за преподавателем)	1		Знать какие части тела соприкасаются со стеной при правильной осанке. Выполнять правильное положение осанки у гимнастической стенки.
Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за направляющим)	1		Выполнять правильно имитационные упражнения.
Упражнение «Змея», «Ящерица», «Кошка»	1		Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев
Ходьба по залу.	1		Выполнять ходьбу боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке.
Ходьба по залу и линиям.	1		Уметь свободно ориентироваться в частях тела.
Ходьба по кругу с чередованием на пятках и носках.	1		Выполнять повороты на месте (направо, налево).
Ходьбой по залу по «следам» с обходом кеглей и т.д.	1		Знать какие части тела соприкасаются со стеной при правильной осанке.
Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за преподавателем)	1		Выполнять правильное положение осанки у гимнастической стенки.
Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за направляющим)	1		Выполнять правильно имитационные упражнения.
Упражнение «Птичка», «Веточка»	1		Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев.
Упражнения с мячами – ёжиками.	1		Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев;
Упражнения с малыми мячами	1		Выполнять простейшие дыхательные упражнения без сочетания с физическими упражнениями.
Упражнения с гимнастической палкой.	1		Совершать мелкие точные координационные движения кистью, пальцами.
Упражнения с ленточками.	1		
Упражнение с кольцами.	1		

Тематическое планирование 2 класс

№	Тема	Кол-во часов	Сроки проведения	Основные виды учебной деятельности
I четверть (8 ч)				
1	Построения, перестроения	1		Научится слушать учителя, соблюдать правила поведения. Ориентироваться в пространстве зала
2	Движение руками в различных исходных положениях	1		
3	Профилактика и коррекция навыка правильной ходьбы	1		Правильно выполнять упражнения по примеру учителя
4	ОРУ с массажными мячами. Эстафеты с ходьбой	1		Ориентация в схеме тела
5	Захват предметов	1		Взаимодействовать со сверстниками при выполнении упражнений
6	ОРУ с ленточками. Упражнения для мышц брюшного пресса.	1		Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками
7	Формирование навыка правильной осанки.	1		Уметь различать цвета. Ориентация в схеме тела.
8	Метание мешочеков в горизонтальную цель	1		Уметь сохранять правильную осанку
II четверть (8 ч)				
9	Упражнения в равновесии	1		Взаимодействовать со сверстниками при выполнении упражнений
10	Перекатывание мячей	1		Взаимодействовать со сверстниками при выполнении упражнений
11	Дыхательные упражнения по подражанию	1		Выполнять упражнения по показу и подражанию
12	ОРУ для укрепления мышц спины	1		Выполнять инструкции учителя
13	Прыжки на двух ногах	1		
14	Подражательные упражнения (движения животных)	1		Выполнять движения по показу и инструкции учителя
15	ОРУ с малыми мячами.	1		Правильный захват мяча
16	Профилактика и коррекция плоскостопия	1		Ориентация в схеме тела, представление о собственном теле
III четверть (11 ч)				
17	Коррекция правильного дыхания	1		Выполнять инструкции учителя
18	Укрепление мышечного корсета	1		Уметь выполнять общеразвивающие упражнения

19	ОРУ со скакалкой	1		Уметь правильно и бережно обращаться со спортивным инвентарем
20	ОРУ с флагками	1		Правильно удерживать предметы во время выполнения упражнений
21	Упражнения с обручем	1		Уметь выполнять движения правой и левой рукой, дифференцировать усилия
22	Профилактика и коррекция плоскостопия	1		Выполнять инструкции учителя
23	ОРУ с фитболами	1		Уметь правильно и бережно обращаться со спортивным инвентарем
24	Формирование навыка правильной осанки	1		Уметь выполнять правильную осанку при выполнении упражнений
25	Прыжки	1		Умения выполнять задание в течение определенного периода времени
26	Передача предметов	1		Уметь взаимодействовать со сверстниками
27	Упражнения у гимнастической стенки	1		Уметь выполнять упражнения под контролем учителя

IV четверть (7 ч)

28	Броски и ловля мяча в парах	1		Взаимодействовать с партнером
29	Подражательные упражнения (движения животных)	1		Выполнять упражнения по показу учителя
30	Упражнения в равновесии	1		Умения выполнять задание в течение определенного периода времени
31	Метание малого мяча в вертикальную цель	1		Ориентироваться в пространстве спортивного зала
32	Упражнения с кеглями. Лазания по г/стенке	1		Умение выполнять инструкции учителя
33	ОРУ с теннисными мячами	1		Использовать спортивный инвентарь по назначению
34	Профилактика и коррекция плоскостопия	1		Уметь самостоятельно выполнять упражнения по инструкции учителя

Тематическое планирование 3 класс

№	Тема	Кол-во часов	Сроки проведения	Основные виды учебной деятельности
I четверть (8 ч)				
1	Правила поведения в спортзале. Построения, перестроения	1		Научится слушать учителя, соблюдать правила поведения. Ориентироваться в пространстве зала
2	Тестирование	1		Проверить сохранность полученных умений и навыков
3	ОРУ без предмета	1		Правильно выполнять упражнения по примеру учителя
4	Основные положения и движения	1		Уметь самостоятельно выполнять основные двигательные действия
5	Захват предметов	1		Уметь выполнять захват предметов и удерживать их некоторое время
6	Броски и ловля большого мяча	1		Взаимодействовать со сверстниками при выполнении упражнений
7	Упражнения с массажными мячами	1		Уметь выполнять упражнения по показу и словесной инструкции учителя
8	Имитационные упражнения	1		Уметь выполнять упражнения по подражанию. Уметь принимать помощь учителя
II четверть (8 ч)				
9	Передача мяча в парах	1		Уметь взаимодействовать с партнером. Уметь удерживать мяч двумя руками перед грудью.
10	Метание в горизонтальную цель	1		Уметь метать теннисный мяч в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м.
11	Лазанье и перелезание	1		Уметь принимать помощь учителя. Уметь выполнять упражнения по словесной инструкции учителя
12	Упражнения с гимнастической палкой	1		Уметь удерживать предметы одной и двумя руками при выполнении упражнений
13	Дыхательные упражнения	1		Выполнять упражнения по показу и подражанию
14	Упражнения с кеглями	1		Уметь удерживать предмет при выполнении упражнений
15	Прыжки на месте на двух ногах, поочередно на одной ноге.	1		Уметь удерживать равновесие при приземлении
16	ОРУ с фитболами	1		Уметь правильно и бережно обращаться со спортивным

				инвентарем
III четверть (11 ч)				
17	Пролезание сквозь предметы	1		Обращаться за помощью и принимать помощь
18	ОРУ со скакалкой	1		Уметь правильно и бережно обращаться со спортивным инвентарем
19	Передача и перекаты мяча	1		Уметь взаимодействовать в паре с партнером; в группе
20	ОРУ с ленточками	1		Уметь выполнять упражнения с предметами по показу учителя
21	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук	1		Уметь самостоятельно принимать исходные положения рук; выполнять задание до конца
22	Броски и ловля мяча	1		Уметь удерживать мяч двумя руками при ловле.
23	Упражнения на развитие равновесия	1		Выполнять инструкции учителя; не задевать предметы при ходьбе
24	Формирование и укрепление мышечного корсета	1		Уметь выполнять упражнения по инструкции и с помощью учителя
25	Прыжки в длину с места	1		Уметь выполнять толчок двумя ногами
26	Профилактика и коррекция плоскостопия	1		Уметь самостоятельно выполнять упражнения по инструкции учителя
27	Бег с различной скоростью	1		Уметь выполнять упражнения по словесной инструкции и под контролем учителя
IV четверть (7 ч)				
28	Броски и ловля мяча в парах	1		Уметь бросать и ловить мяч; взаимодействовать с партнером
29	Передвижение по гимнастической стенке в сторону приставными шагами	1		Выполнять упражнения по показу учителя и самостоятельно
30	Метание малого мяча в вертикальную цель	1		Ориентироваться в пространстве спортивного зала. Уметь видеть цель.
31	Подбрасывание мяча вверх и ловля его	1		Уметь ловить мяч двумя руками
32	Броски малого мяча в стену	1		Уметь бросать мяч в стену на разной высоте по показу и инструкции учителя
33	Передача мяча в колонне	1		Уметь выполнять координационные упражнения. Уметь принимать помощь учителя
34	Подлезание под препятствие высотой 40-50 см, лежа на животе.	1		Уметь взаимодействовать с партнером. Уметь выполнять упражнения самостоятельно и с помощью учителя

Тематическое планирование 4 класс

№	Тема	Кол-во часов	Сроки проведения	Основные виды учебной деятельности
I четверть (8ч)				
1	Правила поведения в спортивном зале. Дыхательные упражнения в образном оформлении.	1		Правильное выполнение дыхательных действий.
2	Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет.	1		Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя.
3	Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях	1		Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя.
4	Изменение длительности дыхания.	1		Соблюдают правила выполнения упражнения.
5	Дыхание при ходьбе с имитацией.	1		Правильное выполнение дыхательных действий.
6	Движение руками в исходных положениях	1		Упражнения на развитие двигательно-моторной координации.
7	Движение предплечий и кистей рук.	1		Упражнения на развитие произвольного внимания, мышления.
8	Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменение темпа.	1		Выполнение движений пальцами рук: сгибание (разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак) разгибание.
II четверть (8 ч)				
9	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1		Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении.
10	Корригирующие упражнения. Игра с мячом	1		Соблюдать правила игры, последовательность передачи мяча.
11	Прыжок в длину с места в ориентир.	1		Освоение доступных способов контроля над функциями собственного.
12	Повороты на месте.	1		Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
13	Построение в круг по ориентиру.	1		Тренировка навыков построения в круг по ориентиру.
14	Игра «Птички» с обручем.	1		Выполнение двигательных действий, использование их в

				игровой деятельности.
15	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами.	1		Слушают правила выполнения упражнений, разучивают основные положения рук при приседании.
16	Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир.	1		Тренировка навыков движения вперед, назад, на ориентир.

III четверть (11 ч)

17	Упражнения с мячом.	1		Разучивание комплекса упражнений с мячом.
18	Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет»	1		Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя.
19	Ходьба по дорожке. (змейка)	1		Правильное выполнение ходьбы по дорожке.
20	Ходьба на носках, на пятках.	1		Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя.
21	Игра «Передай мяч»	1		Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности.
22	Катание гимнастических палок.	1		Правильное выполнение упражнения с гимнастическими палками.
23	Общие развивающие упражнения для ног.	1		Выполнение общих развивающих упражнений для ног.
24	Упражнения для профилактики плоскостопия у гимнастической стенки.	1		Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя.
25	Упражнения на гимнастических ковриках.	1		Правила выполнения упражнения на гимнастических ковриках.
26	Катание ногами мячей. Упражнения с «парашютом».	1		Выполнять катание ногами мячей. Музыкально-ритмические упражнения.
27	Ловля мяча с поворотом на месте.	1		Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности.

IV четверть (7 ч)

28	Упражнения с гантелями.	1		Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
29	Самомассаж рук, головы, ног. Игра «Ну-ка отними».	1		Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
30	Ходьба с мешочками песка на голове.	1		Умение радоваться своим успехам и успехам других.

31	Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Поймай мяч».	1		Правильное выполнение упражнений по отбиванию мяча.
32	Подъем предметов различной величины.	1		Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.
33	Катание мяча руками от себя.	1		Правила катания мяча, делают выполнение упражнения под руководством учителя.
34	Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Морские фигуры»	1		Слушают учителя, выполняют задание с помощью и по инструкции.

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

1. шведская стенка;
2. ковровое покрытие;
3. настольный теннис;
4. скамейки гимнастические длиной 2,5 м;
5. мячи резиновые разных диаметров;
6. мячи мягкие набивные; фитболы
7. кегли;
8. обручи;
9. скакалки разной длины;
10. фляжки, ленты;
11. мешочки с песком;
12. баскетбольные стойки;
13. «скалодром»;
14. Спортивный городок;
15. Сенсорно-игровая комната «Дом Совы»
16. Музыкальное сопровождение.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 149573922187837288311503629658482451098261240720

Владелец Козырь Надежда Николаевна

Действителен С 19.10.2025 по 19.10.2026