



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 613 Московского района Санкт-Петербурга**

---

Московский пр., дом. 203

Тел.: 417 32 10

Обсуждена и согласована

Председатель МО \_\_\_\_\_

« 26 » августа 2022 г.

Обсуждена и согласована

Заместитель директора по УР

О.А. Авдонина

« 29 » августа 2022 г.

Принята педагогическим советом

школы № 613

Протокол № 1 от

« 31 » августа 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор школы № 613

О.Н. Рябова

Приказ № 136

« 01 » сентября 2022 г.

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***  
**по ДВИГАТЕЛЬНОМУ РАЗВИТИЮ**  
**5 в КЛАССА**  
***II варианта обучения,***

---

Составлена учителем: Долидзе  
Светланой Ивановной  
Высшей квалификационной категории

Учебный год: 2022-2023  
Санкт – Петербург

# Пояснительная записка к рабочей программе по курсу «ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ»

## 5 класса 2 вариант обучения

### Нормативная основа программы

Программа разработана с учетом особенностей обучающихся с умственной отсталостью и сформирована в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации и от 19.12.2014 № 1599 (далее – ФГОС обучающихся с интеллектуальными нарушениями);
- Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28-09-2020 года N 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Постановления главного государственного санитарного врача РФ № 2 от 28-01-2021 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" вступает в силу с 01.03.2021 года»;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 (приказ вступает в силу с 01.09.2021 и действует до 01.09.2027);
- Приказа О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 года N 254;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- Распоряжения Комитета по образованию от 12-04-2021 № 1013-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2021/2022 учебном году»;
- Инструктивно – методическим письмом КО СПб «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, осуществляющих обучение по адаптированным основным общеобразовательным программам, на 2021/2022 учебный год» № 03-48-4760/21\03 от 03-06-2021 г.;
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения ГБОУ школа № 613.

## **Цели и задачи:**

Курс направлен на формирование полноценного восприятия окружающей действительности через двигательное развитие учащихся с помощью специального обучения, направленного на формирование разнообразных видов двигательной активности. Курс выполняет коррекционную функцию, включает элементы ЛФК и терапевтической йоги.

**Основной целью программы** является оказание помощи учащимся с нарушением в интеллектуальном развитии в обогащение сенсомоторного опыта, поддержание и развитие способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

Цель конкретизируется в следующих **задачах:**

1. Мотивация двигательной активности;
2. Поддержка и развитие имеющихся движений;
3. Расширение диапазона движений;
4. Профилактика возможных нарушений;
5. Снижение эмоционально-психического напряжения, тревожности;
6. Оптимизация мышечного тонуса;
7. Повышение функционального уровня систем организма (упражнения для тренировки дыхательной и сердечно-сосудистой систем, активизации обменных процессов);
8. Развитие психических функций: памяти, мышления, воображения, внимания;
9. Развитие сенсорных и моторных функций.
10. Расширение представлений о Здоровом Образе Жизни (ЗОЖ)
  - формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью путем соблюдения правил здорового образа жизни
  - формирование установок на использование здорового питания;
11. Улучшение коммуникативных навыков и как следствие лучшая адаптация в социальной среде
12. Формирование позитивных установок. Развитие и накопление положительного опыта;
13. Развитие эмоционально-волевой сферы и игровой деятельности.

Наряду с вышеуказанными задачами в коррекционном курсе «Двигательное развитие» решаются и 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;
- формирование и развитие реципрокной координации;
- развитие пространственных представлений;
- развитие мелкой моторики, зрительно-моторной координации.

**Общесенсорное развитие**, у детей с умеренной умственной отсталостью, 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 выраженными 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. Специфика эмоциональной сферы определяется ее неустойчивостью, часто гиперсензитивностью. 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 умственной отсталостью и ТМНР. Интерес к какой-либо деятельности, если возникает, то, как правило, носит кратковременный, неустойчивый характер.

### **Количество учебных часов**

Программа рассчитана на 2 часа в неделю (согласно недельному учебному плану для учащихся с легкой степенью умственной отсталости).

При 34 учебных неделях общее количество часов на реализацию программы в 5-ом классе составит 68 часов:

1 четверть – 16 часов

3 четверть – 20 часов

2 четверть – 16 часов

4 четверть – 16 часов

## **Общая характеристика учебного предмета.**

Занятия по Двигательному Развитию направлены на сбережение и формирование здоровья учащихся и реализуются через развитие имеющихся двигательных навыков и освоение новых с помощью упражнений ЛФК, Хатха-йоги, Терапевтической йоги и игрового стрейтчинга. Обучение имеет практическую направленность, принципы коррекции являются ведущими, учитывается воспитывающая роль обучения, необходимость формирования черт характера и всей личности в целом, которые должны помочь ученику стать полезным членом общества. Ведется наблюдение, цель которого является определение индивидуальных возможностей учащегося в период занятий.

Использование коррекционных методов и приемов в процессе обучения детей позволит корригировать недостатки восприятия, внимания, представлений об окружающем мире, коммуникативной функции, а также поможет обеспечить развитие зрительно-слухового восприятия, зрительно-двигательной координации, координации движений обеих рук, развитие общей моторики и мелкой моторики рук, а также личностно-эмоциональное развитие. И обеспечивается динамичность, гибкость, взаимосвязь получаемых знаний, умений и навыков, создание межпредметных и межфункциональных связей.

*Для успешной и безопасной реализации данной программы, необходима консультация у специалистов, с целью выявления учащихся с повышенным эмоциональным напряжением и изменением мышечного тонуса или наличие рекомендации от школьной медицинской сестры по результатам анамнеза ребенка на текущий учебный год.*

## **Учет особенностей обучающихся**

Дети с интеллектуальной недостаточностью составляют самую многочисленную группу среди «проблемных» детей. В подавляющем большинстве интеллектуальные нарушения являются следствием органического поражения центральной нервной системы на ранних этапах онтогенеза. Деструктивное влияние органического поражения ЦНС имеет системный характер, когда в патологический процесс оказываются вовлеченными все стороны психофизического развития. Последствия поражения ЦНС выражаются в задержке сроков возникновения и качественном своеобразии всех психических новообразований и, главное, в неравномерности, нарушении целостности развития.

У детей с интеллектуальной недостаточностью имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем и физического развития. У многих из них наблюдается функциональная слабость миокарда, сердечная аритмия, понижение артериального давления. Дыхание у них поверхностное, неритмичное; небольшая мышечная нагрузка резко учащает его, и необходимо длительное время для восстановления.

Отклонения в физическом развитии у детей с интеллектуальной недостаточностью выражаются в отставании роста, в значительной ослабленности мышц, в нарушении формы грудной клетки, позвоночника, конечностей и т.д.

Занятия учитывают дефект и психотип, физические возможности каждого ребенка, направлены на коррекцию и психолого-педагогическую поддержку, на основе осуществление индивидуального и дифференцированного подхода. Программа направлена на накопление потенциальных возможностей для реализации в настоящем и будущем и овладение знаниями, умениями и навыками уже сейчас необходимыми в повседневной жизни: умение снять внутреннее напряжение, через формирование навыков саморегуляции.

Программа составлена таким образом, что уровень сложности материала опирается на ранее полученные сведения и сформировавшиеся навыки во время занятий.

- *Обучение носит сугубо практическую и профилактическую направленность и не требует от учащихся соблюдения четких правил.*

## **Особенности организации учебного процесса по предмету: используемые формы, методы, средства обучения**

### **Формы обучения:**

Все уроки являются комбинированными, включая в себя сочетание теоретических знаний и практическую работу, направленные на решение Цели и Задач Программы Релаксационная Гимнастика.

Занятия имеют коррекционно- оздоровительную направленность, построены в игровой, увлекательной форме, доступны, интересны по содержанию.

Для реализации программного материала используются разнообразные формы работы: в малой группе, работа в парах, индивидуально

### **Традиционные методы обучения:**

1. Физкультурно-оздоровительные: двигательные упражнения, дыхательная и зрительная гимнастика и т.д.
2. Коррекционные методы: коммуникативные, предметно-практические, двигательные и т.д.
3. Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа
4. Практические
5. Наглядные

### **Нетрадиционные методы обучения:**

1. Игровые методики: дидактические, пальчиковые, сюжетно-ролевые, музыкально-ритмические, кинестетические, сенсорные (с различными материалами).
2. Элементы йоги.
3. Самомассаж.
4. Релаксация.
5. Кинезиологические упражнения.
6. Игротренинг

### **Средства обучения:**

#### ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. Ковровое покрытие.
2. Нескользящие индивидуальные коврики (його-маты)
3. Пледы, подушечки, большие мягкие игрушки, которые можно использовать, как подушки
4. Средства воспроизведение музыки для релаксации
5. Аудио-подборка для занятий
6. Фитболы

7. Опорные кирпичики для йоги
8. Орто-сенсорная дорожка и коврики для рук.
9. Тренажеры для коррекции осанки
10. Ремни, эспандеры, резиновые ленты
11. Массажные мячи, шарики, кольца, массажеры
12. Сенсорно-тактильные наборы из различных материалов
13. Наборы наглядных пособий
14. Видео коллекция о красоте йоги и физического движения
15. Мини-тренажеры для механотерапии
16. Различное спортивное оборудование и снаряды ЛФК
17. Инвентарь для подвижных и спортивных игр

- *Аромалампа может применяться только в том случае, если нет аллергического компонента у присутствующих учеников*

#### ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Методические пособия по теме
2. Дополнительная литература
3. Список электронных ресурсов
4. Индивидуальный його-мат

Рекомендуется: консультативные беседы с педагогами, воспитателями, тьютерами, сопровождающими детей в освоении основной программы и соблюдение особых рекомендаций по развитию и здоровью учащихся со стороны службы сопровождения школы.

### **Используемые виды и формы контроля**

- Наблюдение педагога и службы сопровождения
- Наблюдение за учениками во время учебной и внеурочной деятельности.

### **Возможная структура занятия**

Время проведения занятия 40 минут

1. Настрой на занятие через: действия, дыхание, образы, движения.
2. Комплекс подготовительных упражнений для подготовки к дальнейшим физическим нагрузкам.
3. Разучивание новых упражнений и поз.
4. Дыхательные упражнения.
5. Комплекс упражнений или игры (подвижные, спортивные)
6. Релаксация

### **Контроль качества обучения**

Определяется по итогам наблюдений за изменением поведенческих проявлений и по эмоционально-двигательной отзывчивости. Улучшение физического и психосоматического состояния ребенка.

## Планируемые результаты освоения обучающимися программы «Двигательное развитие»

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

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

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

- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.

- Выполнять движения головой, руками, пальцами рук, плечами.

- Опирается на предплечья и кисти рук.

- Изменять позу в положении лежа, сидя, стоя.

- Вставать на четвереньки. Ползать. Сидеть.

- Вставать на колени из положения «сидя на пятках». Стоять на коленях. Ходить на коленях.

Вставать из положения «стоя на коленях», из поз: «удобная», «кристалл».

- Выполнять движения ногами. Ходить по ровной и разно-фактурной поверхности полной стопой, на носках, пятках.

- Уметь приседать и вставать из приседа.

- Прыгать на двух ногах, на одной ноге

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

- Как совершать вдох, выдох (разной интенсивности), задержку дыхания.

- Расширять свои сенсорные представления и возможности, распознавать свои ощущения, и перерабатывать получаемую информацию.

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

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

- Умение находиться в состоянии покоя.

3) Освоение доступных видов физкультурно-оздоровительной деятельности.

- Интерес к определенным видам физкультурно-оздоровительной деятельности: езда на велотренажере и совершение упражнений на других тренажерах, спортивные и

подвижные игры, физическая подготовка, суставная гимнастика и дыхательная гимнастика, игровой стрейтчинг, терапевтическая йога.

- Умение играть в подвижные игры, использовать различные снаряды ЛФК, выполнять упражнения на ортосенсорной дорожке, выполнять упражнения суставной разминки, простейшие позы и упражнения терапевтической йоги и игрового стрейтчинга.

**Освоение коррекционного курса «Двигательное развитие» направлено на формирование следующих базовых учебных действий.**

#### **Личностные учебные действия**

- ✓ развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении, созданию специальных условий для пребывания в школе, своих нуждах и правах в организации обучения;
- ✓ овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- ✓ овладение навыками коммуникации;
- ✓ дифференциация и осмысление картины мира и ее временно-пространственной организации;
- ✓ осмысление своего социального окружения и освоению соответствующих возрасту системы ценностей и социальных ролей.

#### **Коммуникативные учебные действия**

- ✓ вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик - класс, учитель-класс);
- ✓ использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с учителем;
- ✓ слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- ✓ обращаться за помощью и принимать помощь.

#### **Регулятивные учебные действия**

- ✓ ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- ✓ адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- ✓ работать с учебными принадлежностями и организовывать рабочее место под руководством учителя;
- ✓ выполнять задания в соответствии с определенными характеристиками:
- ✓ выполнение задания полностью (от начала до конца);
- ✓ выполнение задания с заданными качественными параметрами;
- ✓ переход от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.
- ✓ активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия;
- ✓ соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами.

#### **Познавательные учебные действия**

- ✓ выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов с помощью учителя;
- ✓ ориентироваться на листе бумаги, у доски под руководством учителя;
- ✓ уметь слушать и отвечать на простые вопросы учителя;

- ✓ называть, характеризовать предметы по их основным свойствам (цвету, форме, размеру, материалу);
- ✓ группировать предметы на основе существенных признаков (одного-двух) с помощью учителя;
- ✓ уметь соблюдать технологические процессы в хозяйственно-бытовой деятельности;
- ✓ использовать знако-символические средства с помощью учителя;
- ✓ уметь соблюдать правила техники безопасности.

## Учебно-тематический план

### Содержание учебного предмета

	Название темы	Кол-во часов	Основные изучаемые вопросы	Формы деятельности	Виды деятельности
1.	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде. и формирование учебной мотивации	На протяжен ии всего курса	Знакомство учащихся с оборудованием и обстановкой в комнате для занятий. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности при выполнении упражнений.	В парах Индивидуально-обособленная Групповая	Беседа. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя, подражание, повторение действий учителя. Выполнение действий по словесной инструкции. Невербальная коммуникация. Предметно-практическая. Игровая.
2.	Возможности тела человека и способы коррекции физических нарушений	11 часов	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Обще-развивающие и корригирующие упражнения.	В парах Индивидуально-обособленная Групповая	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя, подражание, повторение действий учителя. Выполнение действий по словесной инструкции. Невербальная коммуникация. Предметно-практическая. Двигательная. Игровая. Физические упражнения. Построение и перестроение. Пространственное ориентирование. Работа со спортивными снарядами и массажёрами. Физические упражнения. Самомассаж. Самостоятельное выполнение упражнений.
3.	Двигательное развитие. Двигательные умения и навыки, способствующие снятию физического напряжения расслаблению	15 часов	Суставные разминки. Динамические и статические упражнения. Упражнения на координацию движений. Растяжка. Асаны. Напряжение и расслабление различных частей тела и групп мышц.	В парах Индивидуально-обособленная Групповая	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя, подражание, повторение действий учителя. Выполнение действий по словесной инструкции. Невербальная коммуникация. Предметно-практическая. Двигательная. Игровая. Работа со спортивными снарядами. Физические упражнения.
4.	Упражнения на координацию.	12 часов	Упражнения в позах, требующих удержания баланса и координации. Позы-балансы. Упражнения на ориентацию в пространстве	В парах Индивидуально-обособленная Групповая	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя, подражание, повторение действий учителя. Выполнение действий по словесной инструкции. Невербальная коммуникация. Предметно-практическая. Двигательная. Игровая. Работа со спортивными снарядами. Физические упражнения. Пространственное ориентирование.

5.	Дыхательные упражнения	8 часов	Двухфазное, трехфазное дыхание. Задержки дыхания. Длинный и короткий выдох. Саморегуляция.	В парах Индивидуально-обособленная Групповая	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя, подражание, повторение действий учителя. Выполнение действий по словесной инструкции. Двигательная. Игровая. Физические упражнения. Самостоятельное выполнение упражнений.
6.	Оздоровительные и кинезиологические упражнения. Развитие мелкой моторики.	14 часов	Самомассаж. Пальчиковые игры и гимнастика..	В парах Индивидуально-обособленная Групповая	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя, подражание, повторение действий учителя. Выполнение действий по словесной инструкции. Невербальная коммуникация. Работа со спортивными снарядами и массажёрами. Физические упражнения. Самомассаж. Физические упражнения. Самостоятельное выполнение упражнений.
7.	Релаксация. Аутотренинг.	8 часов	Релаксационная медитация. Йога-нидра. Корректирующие релаксационные упражнения для позвоночника.	В парах Индивидуально-обособленная Групповая	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя, подражание, повторение действий учителя. Выполнение действий по словесной инструкции. Двигательная. Игровая. Релаксация. Самостоятельное выполнение упражнений.
8.	Развитие представления и воображение	На протяжении всего курса	Созерцание. Медитация. Сюжетно-ролевые представления.	В парах Индивидуально-обособленная Групповая	Слушание объяснений учителя. Выполнение действий по словесной инструкции. Двигательная. Игровая. Самостоятельное выполнение упражнений.
9.	Здоровый и безопасный образ жизни	На протяжении всего курса	Освоение оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных и психофизических особенностей. Беседы по тематике ЗОЖ. Саморегуляция физического и эмоционального состояния.	В парах Индивидуально-обособленная Групповая	Беседа. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя, подражание, повторение действий учителя. Выполнение действий по словесной инструкции. Игровая.
10.	Духовно нравственное воспитание	На протяжении всего курса	Осмысление ценности жизни (своей и окружающих). Умение радоваться. Уважительное и доброжелательное отношение	В парах Индивидуально-обособленная Групповая	Беседа. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя, подражание, повторение действий учителя. Выполнение действий по словесной инструкции. Игровая.

			к друг другу. Взаимодействие с преподавателем, учениками в парных и групповых занятиях. Осмысление свободы и ответственности. Вера. Доверие. Успех.		
11.	Просветительская работа с родителями	На протяжении всего курса	По индивидуальным вопросам и потребностям каждого ребенка и родителей	Индивидуально-обособленная Групповая	Беседа. Мастер-класс.
	<b>Всего:</b>	<b>68 часов</b>			

### Календарно-тематическое планирование по «ДВИГАТЕЛЬНОМУ РАЗВИТИЮ».

на 2022 – 2023 учебный год

<i>№п/п</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Дата планируемая</i>	<i>Дата фактическая</i>	
1.	1	Повторение правил поведения в кабинете и на уроках. Ознакомительно-ориентировочные действия. Разминка на ортосенсорной дорожке. Самомассаж массажными мячами. Выполнение движений по командам с учителем.	01.09.22		
2.	1	Ознакомительно-ориентировочные действия. Разминка на ортосенсорной дорожке. Самомассаж массажными мячами. Выполнение движений по командам с учителем. Перешагивание через малые барьеры.	06.09.22		
3.	1	Правила работы со спортивными снарядами. Ориентировочные упражнения. Упражнения для суставов рук и ног. ИСР с корзинами и пластиковыми шарами. Механотерапия. Игровая релаксация.	08.09.22		
4.	1	Повторение правил работы со спортивными снарядами. Ориентировочные упражнения: перемещение по заданным направлениям. Упражнения для суставов рук и ног. ИСР с корзинами и пластиковыми шарами. Механотерапия. Игровая релаксация.	13.09.22		
5.	1	Закрепление правил поведения в кабинете во время занятий. Суставная разминка стоя и сидя на скамье. Кинезиологические упражнения с массажными мячиками. Разучивание основных положений рук, ног, туловища, головы (повторение действий учителя). ИСР.	15.09.22		

6.	1	Закрепление правил поведения в кабинете во время занятий. Суставная разминка стоя и сидя на скамье. Кинезиологические упражнения с массажными мячиками. Разучивание основных положений рук, ног, туловища, головы с помощью наглядных пособий. ИСР.	20.09.22		
7.	1	Знакомство с движениями, имитирующими ходьбу и бег животных Упражнения для развития правильного дыхания. Статическая релаксация.	22.09.22		
8.	1	Повторение движений, имитирующимх ходьбу и бег животных Упражнения для развития правильного дыхания. ИСР с природными материалами.	27.09.22		
9.	1	Суставная разминка (сидя на полу). Позы: «Посоха», «Раковина». Упражнения для укрепления мышц живота и спины из различных и.п. Упражнения на длинный и короткий выдох со свечой.	29.09.22		
10.	1	Суставная разминка (сидя на полу). Упражнения с предметами и без них. Статическая релаксация с игрушками.	04.10.22		
11.	1	Суставная гимнастика стоя и сидя, с мячиком. Основы статической релаксации.	06.10.22		
12.	1	Суставная гимнастика стоя и сидя, с мячиком. Упражнения для укрепления мышц бёдер, ног и рук.	11.10.22		
13.	1	Комплекс упражнений с мячиками. Упражнение для правильного дыхания с использованием звуковой гимнастики	13.10.22		
14.	1	Разучивание игр на совершенствование сенсорного развития. Комплекс упражнений с медболами.	18.10.22		
15.	1	Разучивание игр на совершенствование сенсорного развития кинезиологические упражнения с массажными мячиками.	20.10.22		
16.	1	Повторение и закрепление пройденного.	25.10.22		
17.	1	Упражнения с предметами на голове (мешочек с песком, кубик и т.д.) стоя у стены, в движении, под музыку. Мышечная активизация и расслабление. Игровая сенсорная релаксация.	27.10.22		
18.	1	Повторение упражнений с предметами на голове (мешочек с песком, кубик и т.д.) стоя у стены, в движении, под музыку. Мышечная активизация и расслабление.	08.11.22		
19.	1	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук (в стороны, за голову, на пояс, вверх, вперёд, к плечам). Упражнения на развитие навыков активизации и расслаблении различных мышц с использованием мячей и эспандеров.	10.11.22		
20.	1	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Упражнения на развитие навыков активизации и расслаблении различных мышц с использованием мячей и эспандеров (повторение).	15.11.22		

21	1	Упражнения с маленькими мячами и лентами. Позы «Кошка сердитая и добрая». Подвижные игры на сохранение правильной осанки.	17.11.22		
22	1	Позы «Кошка сердитая и добрая», «кошка тянется», «балансы в позе кошки». Подвижные игры на сохранение правильной осанки.	22.11.22		
23	1	Суставная разминка. Упражнения для развития дыхания и умения расслабляться с использованием мыльных пузырей, пёрышек, ватных шариков. Релаксация с игрушками.	24.11.22		
24	1	Суставная разминка. Обучение специальным упражнениям в вытяжении и самовытяжении. Упражнения для развития дыхания и умения расслабляться.	29.11.22		
25	1	Комплекс поз и упражнений «Кошка и большой мяч» с индивидуальными фитболами. Обучение специальным упражнениям в вытяжении и самовытяжении. Релаксация .	01.12.22		
26	1	Обучение специальным упражнениям в вытяжении и самовытяжении с фитболами. Релаксация .	06.12.22		
27	1	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи фитболов, больших мячей. ИСР в тёмной комнате.	08.12.22		
28	1	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи фитболов, больших мячей. ИСР с сенсорными мешочками.	13.12.22		
29	1	Комплекс упражнений с малым мячом для профилактики миопии.	15.12.22		
30	1	Ходьба по различным предметам, передвижение боком.	20.12.22		
31	1	Ориентировочные упражнения с использованием понятий: впереди, сзади, рядом. Подвижные игры на ориентацию в пространстве.	22.12.22		
32	1	Повторение и закрепление пройденного.	27.12.22		
33	1	Комплекс упражнений с гимнастическими палками (освоение движений). Дыхательные упражнения: «Дыхание спящего кролика» (уджай)».	10.01.23		
34	1	Комплекс упражнений с гимнастическими палками (повторение движений). Дыхательные упражнения: «Дыхание спящего кролика» (уджай)».	12.01.23		
35	1	Комплекс упражнений с гимнастическими палками (закрепление) . Психосоматические двигательные упражнения на снятие состояния напряжения. Аудиально-кинестетическая релаксация лежа.	17.01.23		
36	1	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника. Аудиально-кинестетическая релаксация.	19.01.23		

37	1	Имитационные суставные разминки и упражнения. Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника. Дыхательные упражнения: «Аромат» (уджай).	24.01.23		
38	1	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника. Дыхательные упражнения с тренажёрами.	26.01.23		
39	1	Массажные и гимнастические упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для развития дыхания. ИСР с водой.	31.01.23		
40	1	Гимнастические упражнения с ремнями для йоги. Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за преподавателем)	02.02.23		
41	1	Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за направляющим) Ввод упражнений: «Змея», «Ящерица», «Мороженное». Релаксация лежа, с дыханием животом «Я на солнышке лежу»	07.02.23		
42	1	Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за направляющим). Упражнение: «Змея», «Ящерица», «Мороженное».	09.02.23		
43	1	Динамические упр. на мышцы ног: механотерапия. Упражнения на развитие навыков активизации и расслабления. «Очистительное дыхание»	14.02.23		
44	1	Динамические упр. на мышцы ног с использованием мячей и малых фитболов.. Упражнения на развитие навыков активизации и расслабления. «Очистительное дыхание»	16.02.23		
45	1	Суставная разминка с элементами самомассажа, с использованием массажёров. Динамические упр. на мышцы спины. Упражнения для развития дыхания: «Мурча».	21.02.23		
46	1	Суставная разминка с элементами самомассажа, с использованием массажёров. Ходьбой по залу и линиям. Динамические упр. на мышцы спины.	28.02.23		
47	1	Упражнения на ребристых досках, гимнастических палках, ортопедических ковриках. ИСР.	02.03.23		
48	1	Профилактика и развитие внимания. Метание и броски в цель.	07.03.23		
49	1	Суставная разминка из положения лежа на спине. Упр. на равновесие с балансировочными дисками. Ходьбой по залу по «следам» с обходом кеглей и т.д.	09.03.23		
50	1	Упр. на равновесие с балансировочными дисками. Ходьбой по залу по «следам» с обходом конусов и т.д.	14.03.23		
51	1	Ходьба приставным шагом, с высоким подниманием бедра. Перешагивание через преграды различной высоты. ИСР с конструктором.	16.03.23		
52	1	Повторение и закрепление пройденного. ИСР..	21.03.23		
53	1	Суставная разминка из положения лежа на спине с овальными и малыми фитболами. Упражнения на напряжение и расслабление мышц.	23.03.23		
54	1	Суставная разминка из положения лежа на спине с малыми фитболами. Упражнения на напряжение и расслабление мышц на фитболах.	04.04.23		

55	1	Дыхательная гимнастика. Упр. на увеличение объёма легких с использованием тренажёров. Задержка дыхания на вдохе и выдохе.	06.04.23		
56	1	Дыхательная гимнастика с лентами-эспандерами. Упр. на увеличение объёма легких с использованием тренажёров. Задержка дыхания на вдохе и выдохе.	11.04.23		
57	1	Суставная разминка на фитболах: освоение движений. Упражнения для глаз. Релаксация	13.04.23		
58	1	Суставная разминка на фитболах. Упражнения для глаз. ИСП с кинестетическим песком.	18.04.23		
59	1	Движение руками в различных исходных положениях . Упражнения на фитболах. Гимнастика для глаз.	20.04.23		
60	1	Профилактика и коррекция навыка правильной ходьбы. ОРУ с массажными мячами. Эстафеты с ходьбой	20.04.23 25.04.23		
61	1	Упражнения для гибкости позвоночника и укрепления мышц спины. Игры и упражнения на развитие мелкой моторики и расширение сенсорного опыта с кинестетическим песком и природными материалами.	27.04.23		
62	1	Захват предметов . Игры и упражнения на развитие мелкой моторики и расширение сенсорного опыта с кинестетическим песком и природными материалами.	02.05.23		
63	1	Упражнения для мышц брюшного пресса. Поза "планки". Дыхательные упражнения с водой и корабликами. Аудиально-кинестетическая релаксация.	04.05.23		
64	1	ОРУ с ленточками. Поза "планки". Упражнения в равновесии	11.05.23		
65	1	Гимнастические упр. с метболами. Броски и ловля утяжелённого и простого мяча. Упражнения на равновесие.	16.05.23		
66	1	Переноска предметов. Эстафеты.	18.05.23		
67	1	Повторение и закрепление пройденного.	23.05.23		
68	1	Любимые игры и упражнения.	25.05.23		

- **Темы занятий, порядок их реализации, подбор упражнений и оборудование для занятия могут быть изменены в соответствии с особенностями группы(класса) детей, индивидуальных потребностей для коррекции и развития учащихся.**

### **Ресурсное обеспечение программ**

1. Метиева Л.А., Э.Я. Удалова. Развитие сенсорной сферы детей. – Просвещение, 2009 г.
2. Попова Е.Г. Растяжка в гимнастике. - Терра – Спорт 2000 г
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М., изд. Айрис – пресс., 2000 г.

4. Гальперин С.Н. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены). – М., 1974
5. Цацулин П. Растяжка расслаблением. – АСТ, Астрель 2010г.
6. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья. Учебно-методическое пособие / Под ред. В.Л. Жевнерова, Л.Б. Баряевой, Ю.С. Галлямовой – СПб.: Хока, 2007
7. Лахотина Л.И. «Хатха-йога для детей» - Школа Здоровья., «Просвещение», Москва 1993
8. С. Андерсон, Р. Совик. Йога для начинающих. –«Рипол классик», М., 2008
9. Белый П., Белая Т., Анатомия йоги - «Феникс», Ростов-на-Дону, 2008
10. Зигмунд Фойерабендт, Йога – путь к выздоровлению – «Мой мир», М., 2006
11. Рузина М.С., Афонькина С.Ю., Страна пальчиковых игр – «Кристалл», С-Пб, 1997
12. «Расскажи стихи руками» (английский фольклор), перевод Егорова В., жестовое оформление Закрочинской И. – «Совер», М., 1992
13. Цвынтарный В.В., Играем пальчиками и развиваем речь – «Флокс», Нижний Новгород, 1995
14. Никитин Б.П., Ступеньки творчества или развивающие игры, - «Просвещение», М., 1990
15. В.Ю.Завьялов - “Музыкальная релаксационная терапия”, Новосибирск, 1995г.
16. Вейн А.М. Психология сна. Физиология сна. М., 1978.
17. Лендрет Л.Г. Игровая терапия: искусство отношений / Пер. с англ. – М.,1994.
18. Программы специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта, 1 – 4 классы» - г. С.-Петербург, «Образование»
19. Физическая культура в специальном образовании. А.А. Дмитриев, Москва. Академия.
20. Физическая культура в специальном образовании. Е.С. Черник, Москва. Просвещение.
21. Программа обучения глубоко умственно отсталых детей. Составитель-НИИ дефектологии АПН СССР, 1983.
22. Программно-методические материалы «Обучение детей с выраженным недоразвитие интеллекта» Под редакцией кандидата психологической наук, профессора - Бгажнокова И. М. Москва, 2012.
23. Программы специальных общеобразовательных школ для умственно отсталых детей (вспомогательная школа). Составитель-Госкомитет СССР по народному образованию, 1990.
24. Системная коррекция последствий сколиоза у детей и подростков средствами адаптивной физической культуры: Программно-методический комплекс. Н.А. Потапова, Л.М. Кротова, Р.Р. Гатиатулин. - Москва, Издательство НЦ ЭНАС, 2006.
25. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013.

## Материалы на электронных носителях и Интернет-ресурсы

- <http://fcior.edu.ru/http://school-collection.edu.ru/>

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа №613  
Московского района Санкт-Петербурга.

- <http://ped-kopilka.ru> - Кинезиологические упражнения для дошкольников
- <http://www.defectolog.ru> - Сайт для родителей
- [http://shkola7gnomov.ru/parents/pedagogicheskiy\\_navigator/metodika\\_voskobovicha/id/981/](http://shkola7gnomov.ru/parents/pedagogicheskiy_navigator/metodika_voskobovicha/id/981/) - Развивающие игры Воскобовича
- <http://uchkopilka.ru/all-predmety> - Учительская копилка.
- <http://www.edu.ru> – Российское образование. Федеральный портал.
- <http://profbar.ru> - Центр диагностики, консультирования и игровой поддержки детей профессора Баряевой .
- <http://sensint.ru> -Сайт Ассоциации специалистов сенсорной интеграции
- <http://www.prodlenka.org> - Дистанционный образовательный портал «Продленка».
- <http://kopilkaurokov.ru> - Копилка уроков - сайт для учителей.
- <http://uchkopilka.ru/all-predmety> - Учительская копилка - Учебные предметы
- <http://pedsovet.org> - Образование, учитель, школа. ПЕДСОВЕТ: Интернет портал для учителей. Сеть творческих учителей.
- <http://konkursidei.ru> Центр педагогического мастерства «Новые идеи». «Методика гармоничного развития детей».