

Приложение к АООП образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития  
(Вариант 2)

Государственное бюджетное учреждение Калининградской области общеобразовательная организация  
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья  
«Школа-интернат №7 п. Большое Исаково»

Рассмотрена и принята на заседании  
Педагогического совета Организации  
Протокол № 6 от 23.05.2024

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
ГБУ КО «Школа-интернат №7»  
А.Ю. Быстрова  
Приказ № 95 от 06.06.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ. ЛОГОРИТМИКА»  
СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ  
АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБРАЗОВАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМЕРЕННОЙ ТЯЖЁЛОЙ И ГЛУБОКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ  
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ), ТЯЖЁЛЫМИ И МНОЖЕСТВЕННЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ  
(ВАРИАНТ 2)

3 класс

Срок освоения рабочей программы -1 учебный год

2024 год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Двигательное развитие. Логоритмика» (спортивно – оздоровительное направление) 3 класса направлена на создание воспитывающей среды, обеспечивающей развитие социальных, интеллектуальных интересов обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2).

Нормативно-правовую базу рабочей программы внеурочной деятельности «Двигательное развитие. Логоритмика» (спортивно – оздоровительное направление) для 3 класса составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 04.08.2023 № 479-ФЗ;
- Приказ Минобрнауки России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» от 19.12.2014 № 1599 (ред. от 08.11.2022);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» от 24 ноября 2022 №1026;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 22.03.2021 № 115;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115» от 11.02.2022 № 69;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав ГБУ КО «Школа–интернат №7»;
- Календарный учебный график ГБУ КО «Школа-интернат №7» и др.

Рабочая программа предмета «Двигательное развитие. Лоргоритмика» для обучающихся 3 класса составлена для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) ГБУ КО «Школа-интернат №7» и является учебно-методической документацией, определяющей рекомендуемые федеральным государственным образовательным стандартом объем и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

**Цель программы:** средствами игры способствовать разрешению проблем личностного развития учащихся, формированию нравственно и физически здоровой личности ребенка, через игры приобщать к культурным традициям русского народа, народов мира, обеспечение эмоционально-психологического благополучия, охраны и укрепления здоровья детей.

**Основные задачи программы:** создание благоприятной и радостной атмосферы и побуждение к двигательной активности через подвижные и музыкальные игры, развитие музыкальных и творческих способностей детей (с учетом возможностей каждого) посредством различных видов игровой деятельности, способствовать развитию общей духовной культуры, формирование элементарных представлений об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; развитие внутренних психических процессов, мотивация двигательной активности.

**Основная идея программы нацелена:** на развитие элементарных компонентов культуры здоровья и здорового образа жизни через участие обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), имеющих ТМНР в различных видах игровой деятельности (подвижных и музыкальных) в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

#### **Основные формы и методы организации образовательного процесса.**

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника с умственной отсталостью: игры, беседы, просмотр тематических видеофильмов, развивающих мультфильмов, экскурсии, дни здоровья, спортивные мероприятия, конкурсы.

Данная программа реализуется непосредственно в образовательной организации. Основное преимущество реализации внеурочной деятельности непосредственно в образовательной организации заключается в том, что в ней созданы все условия для полноценного пребывания обучающихся с умственной отсталостью в течение дня, содержательном единстве учебного, воспитательного и коррекционно-развивающего процессов.

Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут. **Данная программа рассчитана на один год обучения.** Всего 34 часа (1 час в неделю во внеурочное время).

## **2.КРАТКАЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ).**

Для обучающихся, получающих образование по АООП (вариант2) характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в умеренной, тяжелой или глубокой степени, которое может сочетаться с локальными или системными нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести. У некоторых детей выявляются текущие психические и соматические заболевания, которые значительно осложняют их индивидуальное развитие и обучение.

*Обучающиеся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью отличаются* выраженным недоразвитием мыслительной деятельности, препятствующим освоению предметных учебных знаний. Дети одного возраста характеризуются разной степенью выраженности интеллектуального снижения и психофизического развития, уровень сформированности той или иной психической функции, практического навыка может быть существенно различен.

Наряду с нарушением базовых психических функций, памяти и мышления отмечается системное недоразвитие речи, которое проявляется в своеобразном нарушении всех структурных компонентов речи: фонетико-фонематического, лексического и грамматического. Специфика речевых нарушений у детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлена комплексом причин органического, функционального и социального характера. У детей с умеренной и тяжелой степенью умственной отсталости затруднено или невозможно формирование устной и письменной речи. Для них характерно ограниченное восприятие обращенной к ним речи и ее ситуативное понимание. Из-за плохого понимания обращенной к ним речи с трудом формируется соотношение слова и предмета, слова и действия. По уровню сформированности речи выделяются дети с отсутствием речи, со звукокомплексами, с высказыванием на уровне отдельных слов, с наличием фраз. При этом речь невнятная, косноязычная, малораспространенная, с аграмматизмами. Ввиду этого при обучении большей части данной категории детей используют разнообразные средства невербальной коммуникации.

Учитывая разную сложность нарушений, можно выделить три степени выраженности системного недоразвития речи (СНР) при умственной отсталости:

*СНР тяжелой степени:* полиморфное нарушение звукопроизношения; грубое недоразвитие фонематического восприятия, фонематического анализа и синтеза; ограниченный словарный запас; выраженные аграмматизмы, проявляющиеся в нарушении простых и сложных форм словоизменения и словообразования: употреблении падежных форм существительных и прилагательных; нарушении предложно-падежных конструкций, согласовании прилагательного и существительного, глагола и существительного; несформированности словообразования; отсутствии связной речи.

*СНР средней степени:* полиморфное или мономорфное нарушение звукопроизношения; недоразвитие фонематического восприятия и фонематического анализа и синтеза; аграмматизмы, проявляющиеся в сложных формах словоизменения (предложно-падежных конструкциях, согласовании существительного и прилагательного в среднем роде именительного падежа, а также косвенных падежах); нарушение сложных форм словообразования; недостаточная сформированность связной речи (в пересказах пропуски и искажения, пропуски смысловых звеньев, нарушение последовательности событий); выраженная дислексия, дисграфия.

*СНР легкой степени:* нарушение звукопроизношения отсутствует или носит мономорфный характер; фонематическое восприятие и фонематический анализ, в основном, сформированы; имеются трудности определения последовательности и количества звуков на сложном речевом материале; словарный словарь ограничен; в спонтанной речи отмечаются лишь единичные аграмматизмы, при специальном обследовании выявляются ошибки в употреблении сложных предлогов, нарушения согласования существительного и прилагательного в косвенных падежах множественного числа; нарушения сложных форм словообразования; в пересказах отмечаются лишь незначительные пропуски второстепенных смысловых звеньев, не отражены лишь некоторые смысловые отношения; нерезко выраженные дисграфии, дислексии.

*Внимание* обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью крайне неустойчивое, отличается низким уровнем продуктивности из-за быстрой истощаемости, отвлекаемости. Слабость активного внимания препятствует решению сложных задач познавательного содержания, формированию устойчивых учебных действий.

*Процесс запоминания* является механическим, зрительно-моторная координация грубо нарушена. Детям трудно понять ситуацию, вычленив в ней главное и установить *причинно-следственные связи*, перенести знакомое сформированное действие в новые условия. При продолжительном и направленном использовании методов и приемов коррекционной работы становится заметной положительная динамика общего психического развития детей, особенно при умеренном недоразвитии мыслительной деятельности.

Психофизическое недоразвитие характеризуется также нарушениями координации, точности, темпа движений, что осложняет формирование физических действий: бег, прыжки и др., а также навыков несложных трудовых действий. У части детей с умеренной умственной отсталостью отмечается замедленный темп, вялость, пассивность, заторможенность движений. У других – повышенная возбудимость, подвижность, беспокойство сочетаются с хаотичной нецеленаправленной деятельностью. 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.

Обучающиеся 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, что дает основание говорить о *тяжелых и множественных нарушениях развития (ТМНР)*, 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. Динамика развития детей данной группы определяется рядом факторов: этиологией, патогенезом нарушений, временем возникновения и сроками выявления отклонений, характером и степенью выраженности каждого из первичных расстройств, спецификой их сочетания, а также сроками начала, объемом и качеством оказываемой коррекционной помощи.

В связи с выраженными нарушениями и (или) искажениями процессов познавательной деятельности, прежде всего: восприятия, мышления, внимания, памяти и др. у обучающихся с глубокой умственной отсталостью, ТМНР возникают непреодолимые препятствия в усвоении «академического» компонента различных программ дошкольного, а тем более школьного образования. Специфика эмоциональной сферы определяется не только ее недоразвитием, но и специфическими проявлениями гипо- и гиперсензитивности. В связи с неразвитостью волевых процессов, дети не способны произвольно регулировать свое эмоциональное состояние в ходе любой организованной деятельности, что не редко проявляется в негативных поведенческих реакциях. Интерес к какой-либо деятельности не имеет мотивационно-потребностных оснований и, как правило, носит кратковременный, неустойчивый характер.

### **3. ФОРМИРОВАНИЕ БАЗОВЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ (БУД)**

#### ***Функции, состав и характеристика базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью***

Программа формирования базовых учебных действий у обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР направлена на формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) и включает следующие задачи:

1. Подготовку ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
2. Формирование учебного поведения:
  - направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);
  - умение выполнять инструкции педагога;
  - использование по назначению учебных материалов;
  - умение выполнять действия по образцу и по подражанию.

### 3. Формирование умения выполнять задание:

- в течение определенного периода времени,
- от начала до конца,
- с заданными качественными параметрами.

4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

Задачи по формированию базовых учебных действий включаются в СИПР с учетом особых образовательных потребностей обучающихся. Решение поставленных задач происходит как на групповых и индивидуальных занятиях по учебным предметам, так и на специально организованных коррекционных занятиях в рамках учебного плана.

## **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

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

### *3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры, туризм.*

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.
- Умение кататься на санках, играть в подвижные игры и др.

**Форма представления результатов.**

Наиболее рациональным способом предоставления результатов будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

### 5.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| №<br>п/п | Наименование разделов и тем                                                             | Всего часов | Примечание |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|
| 1.       | Упражнения для формирования правильной осанки. «Качание рук с лентами» муз. А. Жилина.  | 1           |            |
| 2.       | Дыхательные упражнения. «Колыбельная» муз. С. Левидова.                                 | 1           |            |
| 3.       | Основные положения и движения (по подражанию). Игра «Птичка и кошка».                   | 1           |            |
| 4.       | Ходьба и бег. «Марш» муз. Е. Тиличеевой                                                 | 1           |            |
| 5.       | Упражнение «Прыжки» муз. Д. Кабалевского.                                               | 1           |            |
| 6.       | Развитие координационных способностей. Игра «Огородная-хороводная» муз. Б. Можжевелова. | 1           |            |
| 7.       | Ходьба и бег. «Марш» муз. Е. Тиличеевой под ритм маракасов                              | 1           |            |

|     |                                                                                         |   |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| 8.  | Ходьба и бег. «Марш» муз. Е. Тиличеевой под ритм бубна                                  | 1 |  |
| 9.  | Ходьба и бег. Упражнение «Марш и бег под барабан».                                      | 1 |  |
| 10. | Комплексное развитие физических качеств. Игра «Ловишки» муз. И. Гайдна                  | 1 |  |
| 11. | Общеразвивающие и корригирующие упражнения. «Да-да-да» муз. Е. Тиличеевой.              | 1 |  |
| 12. | Упражнение на формирование правильной осанки. «Качание рук с лентами» муз. А. Жилина.   | 1 |  |
| 13. | Профилактика плоскостопия. Упражнение «Шагаем как медведи» муз. Е. Каменоградского.     | 1 |  |
| 14. | Основные положения и движения (по подражанию). Игра «Покажи ладошки» рус. нар. мелодия. | 1 |  |
| 15. | Развитие координационных способностей. Игра «Хитрый кот» рус. нар. прибаутка.           | 1 |  |
| 16. | Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Ритмическая игра «Жучки».                   |   |  |
| 17. | Комплексное развитие физических качеств. «Птички» муз. Т. Ломовой.                      | 1 |  |
| 18. | Развитие координации движений. «Игра с погремушками» муз. А. Жилина.                    | 1 |  |
| 19. | Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.                                               | 1 |  |
| 20. | Игры на развитие внимания. Игра «Тихо-громко» на металлофоне.                           | 1 |  |
| 21. | Упражнение на формирование правильной осанки. «Качание рук с лентами» муз. А. Жилина.   | 1 |  |
| 22. | Игры на развитие внимания. «Зайцы и лиса» муз. Ю. Рожавской.                            | 1 |  |

|                       |                                                                                               |   |  |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| 23.                   | Общеразвивающие и корригирующие упражнения под ритм маракасов.                                | 1 |  |
| 24.                   | Ходьба и бег. Упражнение «Саночки» муз. А. Филлипенко.                                        | 1 |  |
| 25.                   | Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.                                                     |   |  |
| 26.                   | Игры на развитие внимания. «Игра с платочком» рус. нар. мелодия.                              | 1 |  |
| 27.                   | Ходьба и бег. Упражнение «Саночки» муз. А. Филлипенко. Игра «Узнай инструмент».               | 1 |  |
| 28.                   | Упражнение на формирование правильной осанки. Упражнение «Хлопки в ладоши» англ. нар. мелодия | 1 |  |
| 29.                   | Развитие координации движений                                                                 | 1 |  |
| 30.                   | Ходьба и бег под ритм маракасов.                                                              | 1 |  |
| 31.                   | Ходьба и бег под ритм бубна.                                                                  | 1 |  |
| 32.                   | Игры на развитие внимания. Ритмическая игра «Паровоз».                                        | 1 |  |
| 33.                   | Развитие координации движений. Игра «Веселый оркестр».                                        | 1 |  |
| 34.                   | Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Игра на деревянных палочках                       | 1 |  |
| <b>Всего 34 часа.</b> |                                                                                               |   |  |

**Продолжительность учебных недель:** – 34 учебные недели.

**Программный материал рассчитан на 34 учебных часов (1 час в неделю).**

## **6. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

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/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).

Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».

Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /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».

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).

## 7.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Наименование раздела программы и тем занятий                                           | Количество часов | Элементы содержания занятия                                                                                                | Требования к уровню подготовки обучающихся (результат) (знать/уметь) | Оборудование, дидактический материал, ТСО и ИТ                          |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Упражнения для формирования правильной осанки. «Качание рук с лентами» муз. А. Жилина. | 1                | Построение перестроение. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Упражнения для формирования правильной осанки | Подражательные действия по построению и перестроению в колонне.      | Набор картинок игрушек. Музыкальные игрушки. Музыкальное сопровождение. |

|   |                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                           |                                                                         |
|---|-----------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 2 | Дыхательные упражнения. «Колыбельная» муз. С. Левидова.               | 1 | Построение перестроение. Построение в колонну по одному, парами, равнение в затылок. Ходьба и бег. Дыхательные упражнения. Игра малой подвижности. Дыхательные упражнения. Глубокий вдох через нос и выдох через рот. Правильное дыхание в ходьбе с имитацией. «Паровоз» - «чу, чу, чу»-выдох. «Самолёт» «у-у-у». Игра малой подвижности. «На праздник» | Выполнение подражательных действий, повторение дыхательных упражнений по показу.          | Набор картинок игрушек. Музыкальные игрушки. Музыкальное сопровождение. |
| 3 | Основные положения и движения (по подражанию). Игра «Птичка и кошка». | 1 | Построение в колонну по одному, парами, равнение в затылок. Ходьба и бег. Основные положения и движения головы, Наклоны головы с произнесением звуков «да, да, да»; «ай-ай-ай»; «нет, нет» движения кисти рук.(сгибание пальцев в кулак и разгибание. Сведение и разведение пальцев. Сгибание и разгибание кисти.                                       | Подражательные действия по построению и перестроению в колонне, сгибание разгибание кисти | Набор картинок игрушек. Музыкальные игрушки. Музыкальное сопровождение. |
| 4 | Ходьба и бег. «Марш» муз. Е. Тиличевой                                | 1 | Ходьба под счет, ходьба в колонну парами, по одному, по кругу. Ходьба в медленном и быстром темпе. ОРУ с предметом построение в колонну по одному с помощью учителя                                                                                                                                                                                     | Выполнение ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.                        | Набор картинок игрушек. Музыкальные игрушки. Музыкальное сопровождение. |
| 5 | Упражнение «Прыжки» муз. Д. Кабалевского.                             | 1 | Построение в шеренгу. Разновидности ходьбы. Медленный                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Подражательные действия по построению, ходьба на носках                                   | Набор картинок игрушек.                                                 |

|   |                                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                            |                                                                               |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                         |   | бег. Выполнение вместе с учащимися поскоков на месте на двух ногах; прыжки слегка продвигаясь в перед. Игра «С кочки на кочку»                                                                                                                | и пятках, обычный бег, прыжки.                                                             | Музыкальные игрушки.<br>Музыкальное сопровождение.                            |
| 6 | Развитие координационных способностей. Игра «Огородная-хороводная» муз. Б. Можжевелова. | 1 | Ходьба по начерченному коридору шириной 20-30см. Ходьба по коридору» между двумя скамейками или булавами.                                                                                                                                     | Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу. | Набор картинок игрушек.<br>Музыкальные игрушки.<br>Музыкальное сопровождение. |
| 7 | Ходьба и бег. «Марш» муз. Е. Тиличевой под ритм маракасов                               | 1 | Построение и перестроения, построение в колонну по одному с помощью учителя, построение в одну шеренгу в нарисованных кружках, ходьба по линии на носках и пятках, ходьба с различными положениями рук, Обычный бег. П/и «Пойдем на прогулку» | Выполнение ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.                         | Набор картинок игрушек.<br>Музыкальные игрушки.<br>Музыкальное сопровождение. |
| 8 | Ходьба и бег. «Марш» муз. Е. Тиличевой под ритм бубна                                   | 1 | Построение и перестроения, построение в колонну по одному с помощью учителя, построение в одну шеренгу в нарисованных кружках, ходьба по линии на носках и пятках, ходьба с различными положениями рук, Обычный бег. П/и «Пойдем на прогулку» | Выполнение ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.                         | Набор картинок игрушек.<br>Музыкальные игрушки.<br>Музыкальное сопровождение. |
| 9 | Ходьба и бег. Упражнение                                                                | 1 | Построение и перестроения,                                                                                                                                                                                                                    | Выполнение ходьбы под счет, в                                                              | Набор картинок                                                                |

|    |                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                            |                                                                               |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | «Марш и бег под барабан».                                                             |   | построение в колонну по одному с помощью учителя, построение в одну шеренгу в нарисованных кружках, ходьба по линии на носках и пятках, ходьба с различными положениями рук, Обычный бег. П/и «Пойдем на прогулку» | колонну парами, по одному, по кругу.                                                       | игрушек.<br>Музыкальные игрушки.<br>Музыкальное сопровождение.                |
| 10 | Комплексное развитие физических качеств. Игра «Ловишки» муз. И. Гайдна                | 1 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие физических качеств                                           | Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.             | Набор картинок игрушек.<br>Музыкальные игрушки.<br>Музыкальное сопровождение. |
| 11 | Общеразвивающие и коррегирующие упражнения. «Да-да-да» муз. Е. Тиличевой.             | 1 | Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упр-я с предметами. Упр- с обручами. П/И                                                                   | Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу. | Набор картинок игрушек.<br>Музыкальные игрушки.<br>Музыкальное сопровождение. |
| 12 | Упражнение на формирование правильной осанки. «Качание рук с лентами» муз. А. Жилина. | 1 | Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.                                                                                                                                  | Подражательные действия по построению и перестроению в колонне.                            | Набор картинок игрушек.<br>Музыкальные игрушки.<br>Музыкальное сопровождение. |
| 13 | Профилактика плоскостопия. Упражнение «Шагаем как медведи» муз. Е. Каменоградского.   | 1 | Построение в шеренгу. Разновидности ходьбы. Медленный бег. Упражнения на полу                                                                                                                                      |                                                                                            | Набор картинок игрушек.<br>Музыкальные игрушки.                               |

|    |                                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                            |                                                                         |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                            | Музыкальное сопровождение.                                              |
| 14 | Основные положения и движения (по подражанию). Игра «Покажи ладошки» рус. нар. мелодия. | 1 | Построение в колонну по одному, парами, равнение в затылок. Ходьба и бег. Основные положения и движения головы, Наклоны головы с произнесением звуков «да, да, да»; «ай-ай-ай»; «нет, нет» движения кисти рук (сгибание пальцев в кулак и разгибание. Сведение и разведение пальцев. Сгибание и разгибание кисти. | Подражательные действия по построению и перестроению в колонне, сгибание разгибание кисти  | Набор картинок игрушек. Музыкальные игрушки. Музыкальное сопровождение. |
| 15 | Развитие координационных способностей. Игра «Хитрый кот» рус. нар. прибаутка.           | 1 | Ходьба по начерченному коридору шириной 20-30см. Ходьба по коридору» между двумя скамейками или булавами.                                                                                                                                                                                                         | Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу. | Набор картинок игрушек. Музыкальные игрушки. Музыкальное сопровождение. |
| 16 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Ритмическая игра «Жучки».                   | 1 | Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упр-я с предметами. Упр- с мячами. П/И                                                                                                                                                                    | Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу. | Набор картинок игрушек. Музыкальные игрушки. Музыкальное сопровождение. |
| 17 | Комплексное развитие физических качеств. «Птички» муз. Т. Ломовой.                      | 1 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие физических качеств                                                                                                                                          | Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.             | Набор картинок игрушек. Музыкальные игрушки. Музыкальное сопровождение. |

|    |                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                           |                                                                         |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 18 | Развитие координации движений. «Игра с погремушками» муз. А. Жилина.                  | 1 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие координации движений                                                                                 | Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.                | Набор картинок игрушек. Музыкальные игрушки. Музыкальное сопровождение. |
| 19 | Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.                                             | 1 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: Метко в цель, Мяч соседу Развитие координационных способностей | Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег броски малого мяча в стену. | Набор картинок игрушек. Музыкальные игрушки. Музыкальное сопровождение. |
| 20 | Игры на развитие внимания. Игра «Тихо-громко» на металлофоне.                         | 1 | Инструктаж по ТБ. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза», «У ребят порядок строгий». «Стань правильно»                                                               | Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.                            | Набор картинок игрушек. Музыкальные игрушки. Музыкальное сопровождение. |
| 21 | Упражнение на формирование правильной осанки. «Качание рук с лентами» муз. А. Жилина. | 1 | Ходьба. Бег ОРУ с предметами.<br><br>Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.                                                                                                | Подражательные действия по построению и перестроению в колонне.                                           | Набор картинок игрушек. Музыкальные игрушки. Музыкальное сопровождение. |
| 22 | Игры на развитие внимания. «Зайцы и лиса» муз. Ю. Рожавской.                          | 1 | Инструктаж по ТБ. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза», «У ребят порядок строгий». «Стань правильно»                                                               | Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.                            | Набор картинок игрушек. Музыкальные игрушки. Музыкальное                |

|    |                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                    |                                                                                        |
|----|------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                    | сопровождение.                                                                         |
| 23 | Общеразвивающие и<br>корректирующие упражнения<br>под ритм маракасов.  | 1 | Ходьба. Бег ОРУ с предметами<br>Основные положения и движения<br>головы, рук, туловища, ног,<br>общеукрепляющие упр-я с<br>предметами. Упр с гимнастическими<br>палками. П/И                                                                                            | Выполнение подражательных<br>действий ходьбы под счет, в<br>колонну парами, по одному, по<br>кругу.                | Набор картинок<br>игрушек.<br>Музыкальные<br>игрушки.<br>Музыкальное<br>сопровождение. |
| 24 | Ходьба и бег. Упражнение<br>«Саночки» муз. А.<br>Филлипенко.           | 1 | Построение и перестроения,<br>построение в колонну по одному с<br>помощью учителя, построение в одну<br>шеренгу в нарисованных кружках,<br>ходьба по линии на носках и пятках,<br>ходьба с различными положениями<br>рук, Обычный бег. П/и «Пойдем на<br>прогулку»      | Выполнение ходьбы под счет, в<br>колонну парами, по одному, по<br>кругу.                                           | Набор картинок<br>игрушек.<br>Музыкальные<br>игрушки.<br>Музыкальное<br>сопровождение. |
| 25 | Игры с метанием, передачей и<br>ловлей мяча.                           | 1 | Ходьба. Бег ОРУ с предметами<br>Бросок мяча снизу на месте в щит.<br>Ловля мяча на месте. Передача мяча<br>снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с<br>мячами. Игры с метанием, передачей<br>и ловлей мяча: Метко в цель, Мяч<br>соседу Развитие координационных<br>способностей | Подражательные действия по<br>построению, ходьба на носках<br>и пятках, обычный бег броски<br>малого мяча в стену, | Набор картинок<br>игрушек.<br>Музыкальные<br>игрушки.<br>Музыкальное<br>сопровождение. |
| 26 | Игры на развитие внимания.<br>«Игра с платочком» рус. нар.<br>мелодия. | 1 | Инструктаж по ТБ. Ходьба на носках,<br>на пятках. Обычный бег, бег с<br>ускорением. Подвижная игра «Два                                                                                                                                                                 | Подражательные действия по<br>построению, ходьба на носках<br>и пятках, обычный бег.                               | Набор картинок<br>игрушек.<br>Музыкальные                                              |

|    |                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                            |                                                                               |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                               |   | мороза», «У ребят порядок строгий». «Стань правильно»                                                                                                                                                                                         |                                                                                            | игрушки.<br>Музыкальное сопровождение.                                        |
| 27 | Ходьба и бег. Упражнение «Саночки» муз. А. Филлипенко. Игра «Узнай инструмент».               | 1 | Построение и перестроения, построение в колонну по одному с помощью учителя, построение в одну шеренгу в нарисованных кружках, ходьба по линии на носках и пятках, ходьба с различными положениями рук, Обычный бег. П/и «Пойдем на прогулку» | Выполнение ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.                         | Набор картинок игрушек.<br>Музыкальные игрушки.<br>Музыкальное сопровождение. |
| 28 | Упражнение на формирование правильной осанки. Упражнение «Хлопки в ладоши» англ. нар. мелодия | 1 | Ходьба. Бег ОРУ с предметами<br>Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.                                                                                                                             | Подражательные действия по построению и перестроению в колонне.                            | Набор картинок игрушек.<br>Музыкальные игрушки.<br>Музыкальное сопровождение. |
| 29 | Развитие координации движений.                                                                | 1 | Ходьба. Бег ОРУ с предметами<br>Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением в перед. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие координации движений                                                                        | Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу. | Набор картинок игрушек.<br>Музыкальные игрушки.<br>Музыкальное сопровождение. |
| 30 | Ходьба и бег под ритм маркасов.                                                               | 1 | Ходьба. Бег ОРУ с предметами<br>Построение и перестроения, построение в колонну по одному с помощью учителя, построение в одну шеренгу в нарисованных кружках, ходьба по линии на носках и пятках,                                            | Выполнение ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.                         | Набор картинок игрушек.<br>Музыкальные игрушки.<br>Музыкальное сопровождение. |

|    |                                                                         |   |                                                                                                                                                                      |                                                                                            |                                                                               |
|----|-------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                         |   | ходьба с различными положениями рук, Обычный бег. П/и «Пойдем на прогулку»                                                                                           |                                                                                            |                                                                               |
| 31 | Ходьба и бег под ритм бубна.                                            | 1 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30м. ОРУ. ПИ «Воробы и вороны»                           | Выполнение ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.                         | Набор картинок игрушек.<br>Музыкальные игрушки.<br>Музыкальное сопровождение. |
| 32 | Игры на развитие внимания. Ритмическая игра «Паровоз».                  | 1 | Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза», «У ребят порядок строгий». «Стань правильно»                                | Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.             | Набор картинок игрушек.<br>Музыкальные игрушки.<br>Музыкальное сопровождение. |
| 33 | Развитие координации движений. Игра «Веселый оркестр».                  | 1 | Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением в перед. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие координации движений | Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу. | Набор картинок игрушек.<br>Музыкальные игрушки.<br>Музыкальное сопровождение. |
| 34 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Игра на деревянных палочках | 1 | Ходьба. Бег ОРУ с предметами Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упр-я с предметами. Упр - с обручами.                         | Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу. | Набор картинок игрушек.<br>Музыкальные игрушки.<br>Музыкальное сопровождение. |
|    | <b>За год 34 занятия</b>                                                |   |                                                                                                                                                                      |                                                                                            |                                                                               |

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Спортивный инвентарь: маты, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, теннисные, пионербольные, баскетбольные мячи.

**Наглядно-демонстрационный материал:** папки с иллюстративным материалом по темам.

**Наглядные и раздаточные пособия:** карточки, волейбольные мячи, теннисные мячи.

**Комплект детских музыкальных инструментов:** маракасы, трещотки, бубны, барабаны, ложки, треугольники, деревянные палочки

**Оборудование:** комплект звуковоспроизводящей аппаратуры, персональный компьютер, медиапроектор, беспроводной усилитель, микрофоны, музыкальные центры, усилительные колонки, синтезатор.

### ИНФОРМАЦИОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

- <http://www.standart.edu.ru> -Официальный сайт ФГОС
- <https://myschool.edu.ru> ФГИС «Моя школа»
- <https://uchi.ru> Платформа «Учи.ру»
- [educont.ru](http://educont.ru) цифровой образовательный контент

## 9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Гродзенская Н. Внеклассные мероприятия в коррекционных классах - Волгоград, 2017.
2. Евтушенко И.В. Музыкальное воспитание умственно-отсталых сирот - М., 2018.
3. Музыка. Пособие для учителя /Сост. Е.Д.Критская, Г.П.Сергеева, Т.С. Шмагина.- М.: Просвещение, 2017;
4. Петрушин В. Музыкальная психотерапия. - М., 2017.
5. Федосеева О. А. Особенности игровой деятельности детей с интеллектуальной недостаточностью // Молодой ученый. — 2017. — №11. — С. 489-491.
6. Шапкова Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общей ред. проф. Шапковой Л.В
7. Эльконин, Д. Б. Психология игры / Д. Б. Эльконин. – 2-е изд. – М. : Гумант. центр ВЛАДОС, 2019. – 360 с.
8. Программы образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью / Под ред. Баряевой Л.Б., Яковлевой Н.Н. – СПб., ООО «Производственно-коммерческая фирма «АЛЬМА», 2018.

## 10.ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ.

[illegible]