

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
специальная общеобразовательная школа-интернат**

Рассмотрено:  
Педагогическим советом  
МБОУ СОШИ  
Протокол № 1  
от «31» августа 2022г.

Согласовано:  
зам. директора по УР  
Высотина О. Г.

Утверждено:  
Приказом МБОУ СОШИ  
от «31» августа 2022 г. № 183  
и.о. директора МБОУ СОШИ  
Щулькина С.Н.

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности «Развивающие игры»  
для обучающихся  
4-го года обучения (вариант IV)**

Составитель программы:  
учитель  
Мишина А. А.

г. Кизел, 2022

## Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Общая характеристика внеурочной деятельности	3
3. Место учебного предмета внеурочной деятельности	5
4. Личностные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности	6
5. Содержание внеурочной деятельности	8
6. Тематическое планирование внеурочной деятельности	9
7. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности	14

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Развивающие игры» составлена в соответствии с ФГОС образования для умственно отсталых обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (далее – НОДА) и предназначена для обучающихся 4-го года обучения (вариант 4). Данная рабочая программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273;
- Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (вариант 6.4), одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)
- Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.4) МБОУ СОШИ
- Учебный план МБОУ СОШИ
- Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ в МБОУ СОШИ.

**Цель.** Обогащение сенсомоторного опыта, поддержание и развитие способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков детей с ограниченными возможностями здоровья.

### **Задачи программы:**

- формировать фонд жизненно важных движений и игровой деятельности;
- развивать двигательные функции;
- развивать и предупреждать вторичные эмоциональные и поведенческие расстройства, преодоление страхов;
- преодолевать двигательные нарушения, нормализовать мышечный тонус;
- повышать физиологическую активность органов и систем,
- развивать физические способности;
- расширять объем мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти;
- воспитывать настойчивость, смелость, позитивные отношения к себе и окружающим.

## 2. Общая характеристика внеурочной деятельности

В основу обучения положена система простейших развивающих игр, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с тяжелой умственной отсталостью. На занятиях формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно, по подражанию, по образцу. Значительные отклонения в физическом и двигательном развитии и замедленность психических процессов, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у детей двигательных навыков.

Развивающие игры стимулируют позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося.

### *Характеристика обучающихся*

Дети НОДА имеют тяжёлые опорно-двигательные нарушения неврологического генеза и, как следствие, полную или почти полную зависимость от посторонней помощи в передвижении, самообслуживании и предметной деятельности. Большинство детей этой группы не могут самостоятельно удерживать своё тело в сидячем положении. Спастичность конечностей часто осложнена гиперкинезами. Процесс общения затруднен в связи с несформированностью языковых средств и речемоторных функций порождения экспрессивной речи. Степень умственной отсталости колеблется от выраженной до глубокой.

Дети данной группы с менее выраженным интеллектуальным недоразвитием имеют предпосылки для формирования представлений, умений и навыков, значимых для социальной адаптации детей. Так, у большинства детей проявляется интерес к общению и взаимодействию, что позволяет обучать детей пользоваться невербальными средствами коммуникации (жесты, мимика, графические изображения и др.); наличие отдельных двигательных действий (захват, удержание предмета, контролируемые движения шеи и др.), создаёт предпосылки для обучения детей выполнению доступных операций самообслуживания и предметно-практической деятельности. Обучение строится с учётом специфики развития каждого ребёнка.

Для детей с тяжелыми множественными нарушениями характерно сочетание нарушений опорно-двигательного аппарата различной степени тяжести с нарушениями интеллектуального развития, сенсорными нарушениями, расстройствами аутистического спектра и эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени и сочетающимися в разных вариантах. У некоторых обучающихся выявляются соматические

заболевания, которые значительно осложняют развитие и обучение. ТМНР представляет собой не сумму различных ограничений, а сложное переплетение между всеми нарушениями, составляющими ее структуру. Выявляется значительная неоднородность этой группы детей по количеству, характеру, выраженности различных первичных и последующих нарушений в развитии, специфики их сочетания. Уровень психофизического развития обучающихся с тяжелыми множественными нарушениями невозможно соотнести с какими-либо возрастными параметрами. Тяжелые органические нарушения, которые чаще всего являются причиной сочетанных нарушений, обуславливающих выраженные нарушения интеллекта, сенсорных функций, движения, поведения, коммуникации, в значительной мере препятствуют развитию самостоятельной жизнедеятельности ребенка в семье и обществе сверстников. Характер развития обучающихся данной группы 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 и качества коррекционной помощи. В связи с выраженными нарушениями и (или) искажениями процессов познавательной деятельности, прежде всего: восприятия, мышления, внимания, памяти непродуктивными оказываются подходы, требующие от обучающегося абстрактного мышления, процессов анализа и синтеза.

Специфика эмоциональной сферы определяется ее неустойчивостью, часто гиперсензитивностью. В связи с неразвитостью волевых процессов, обучающиеся не способны произвольно регулировать свое эмоциональное состояние. Трудности в обучении вызваны недоразвитием мотивационно-потребностной сферы обучающихся. Интерес к какой-либо деятельности, если возникает, то, как правило, носит кратковременный, неустойчивый характер. В ряде случаев расстройства опорно-двигательной системы сопровождаются патологиями черепных нервов: атрофией зрительных нервов, косоглазием, нарушениями слуха и псевдобульбарными расстройствами. Большинство обучающихся данной группы имеют тяжелые дизартрические расстройства, что затрудняет понимание их речи, а у некоторых детей отмечается анартрия (отсутствие речи вследствие тяжелого поражения мышц артикуляционного аппарата). Процесс общения затруднен в связи с несформированностью языковых средств и речемоторных функций.

### **3. Место внеурочной деятельности в учебном плане.**

В учебном плане внеурочная деятельность «Развивающие игры» представлена с расчетом 2 часа в неделю, 68 часов, продолжительность учебного года составляет 34 недели.

#### **4. Личностные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности.**

##### ***Личностные результаты освоения внеурочной деятельности:***

- знает своё имя;
- определяет свою половую принадлежность (без обоснования);
- определяет свою возрастную группу (ребенок, взрослый);
- проявляет уважение к людям старшего возраста;
- проявляет собственные чувства, эмоции;
- использует элементарные формы этикета;
- проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошую оценку);
- осознает ответственность, связанную с сохранностью вещей: одежды, игрушек, учебных принадлежностей;
- воспринимает и наблюдает за окружающими предметами и явлениями, рассматривает или прослушивает произведений искусства;
- принимает участие в коллективных делах и играх;
- принимает помощь;
- умеет соблюдать элементарные правила безопасности поведения;
- общается со знакомым взрослым и включается в коммуникативную ситуацию при использовании доступных средств общения.

##### ***Предметные результаты изучения внеурочной деятельности***

###### ***1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:***

Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с использованием технических средств.

Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.

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

###### ***2. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:***

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

###### ***3. Умение воспринимать тактильные, вестибулярные раздражители;***

###### ***4. Сохранение жизненно важных функций организма (дыхание, сердечно-сосудистая система, подвижность в суставах).***

###### ***5. Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела.***

- Контроль положения головы.

- Контроль тела в положении лежа, сидя, стоя.

- Передвижение в пространстве без использования технических средств.

###### ***6. Освоение новых двигательных навыков, координации движений.***

## 7. Мелкая и общая моторика.

- Умение подстраивать кисть под форму предмета.
  - Умение обследовать предметы с помощью рук с различной помощью взрослого.
  - Освоение функциональные действия руками (удерживает, отпускает, брать, отталкивать, тянуть предметы, опираться, использовать различные захваты, выполнять действие одной/двумя руками).
- ## 8. Самостоятельность в освоении и совершенствовании двигательных умений.

### ***Базовые учебные действия***

1) Создание благоприятной обстановки, способствующей формированию положительной мотивации и эмоциональному конструктивному взаимодействию с взрослыми и сверстниками:

- спокойное пребывание в учебном помещении;
- принятие контакта, инициированного взрослым;
- установление контакта с педагогом и другими взрослыми, участвующими в организации учебного процесса;
- ориентирование в пространстве класса;
- соблюдение ритуалов школьного поведения.

2) Формирование учебного поведения:

- направленность взгляда на говорящего взрослого, на задание;
- подражание простым движениям и действиям с предметами;
- выполнение простых речевых инструкций: («Возьми», «Дай», «Сядь», «Покажи», «Подними»);
- принятие помощи взрослого;
- использование по назначению учебных материалов;
- сидение за столом в течение определенного периода времени.

3) Формирование умения выполнять задания в соответствии с определенными характеристиками:

- выполнение задания в течение определенного периода;
- выполнение задания от начала до конца;
- выполнение задания с заданными качественными параметрами.

### **Система контрольно-измерительных материалов освоения учебного предмета, система оценки достижений обучающегося**

#### **Средства мониторинга и оценка динамики обучения**

<b>Показатели самостоятельности обучающегося (ПС)</b>	<b>Условные обозначения</b>
<b>1. Пассивное участие.</b> Ребенок не позволяет что-либо сделать с ним	0
<b>2. Пассивное соучастие.</b>	1

Действие выполняется взрослым (ребенок позволяет что-либо сделать с ним)	
<b>3. Активное участие.</b> Действие выполняется ребенком:	
- со значительной помощью взрослого;	2
- с частичной помощью взрослого;	3
- с минимальной помощью	4
- полностью самостоятельно	5

### Оценка результативности освоения программы по внеурочной деятельности

Содержание	I полугодие	II полугодие
<b>1. Общеразвивающие упражнения</b>		
Выполнение наклонов туловища вперед/назад, используя предмет		
Выполнения движений плечами вверх/вниз		
Умение удерживать равновесие в положении сидя		
Умение выполнять дыхательную гимнастику		
<b>2. Подвижные игры</b>		
Умение прокатывать мяч		
Умение прокатывать мяч рукой вперед/назад		
Умение выполнять движения пальцами рук		
Умение бросать мяч одной рукой		
Умение ловить мяч двумя руками		

### 5. Содержание внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности «Развивающие игры» представлена следующими разделами: «Тренировка удержания головы», «Тренировка поворотов туловища», «Тренировка ползания», «Тренировка сидения», «Тренировка стояния», «Тренировка ходьбы».

Название раздела	Кол-во часов
Тренировка удержания головы	7
Тренировка поворотов туловища	12
Тренировка ползания	12
Тренировка сидения	13
Тренировка стояния	17
Тренировка ходьбы	7
<b>Итого:</b>	<b>68</b>



## 6. Тематическое планирование по внеурочной деятельности «Развивающие игры»

№	Тема	Задачи
<b>Тренировка удержания головы</b>		
1	Упражнения для развития общей моторики.	1. Повторить части тела (головы). 2. Учить движениям головой в положении лёжа. 3. Учить правильному удержанию позы.
2	Повторить движения головой.	
<b>Тренировка поворотов туловища</b>		
3	Упражнения для развития мышц туловища.	1. Способствовать развитию общей моторики. 2. Продолжать тренировать движения «согнуться-разогнуться», «наклониться-выпрямиться» 3. Учить выполнять упражнения, связанные с движениями туловища.
4	Упражнения с гимнастическими палками.	
5	Общеразвивающие упражнения на мяче.	
<b>Тренировка ползания</b>		
6	Упражнения для укрепления мышц опорно – двигательного аппарата.	1.Закрепить строение частей тела (плечо, локоть, кисть, пальцы). 2.Формировать умение опираться на предплечья. 3.Совершенствовать двигательные навыки. 4.Способствовать развитию общей и мелкой моторики.
7	Упражнения для развития мышц предплечья.	
8	Упражнения для нормализации произвольных движений в суставах верхних и нижних конечностей.	
<b>Тренировка сидения</b>		
9	Упражнения для укрепления мышечного корсета.	1.Стимулировать умение поднимать верхнюю часть туловища из положения лёжа на спине, на животе. 2.Учить группироваться в положении лёжа на спине, на боку. 3.Активные, пассивно – активные упражнения на мяче FitBall. 4.Совершенствовать захваты мяча и гимнастической палки.
10	Упражнения для растяжения мышц спины.	
11	ОРУ для развития движений верхних конечностей.	
<b>Тренировка стояния – 3 ч</b>		
12	Упражнения для развития подвижности ног.	1.Вспомнить части тела. 3. Укрепление сводов стопы.
13	Корригирующие упражнения для профилактики	

	плоскостопия.	4. Способствовать развитию опороспособности стоп.
14	Упражнение для развития опороспособности стоп.	5. Снятие спастики в нижних конечностях.
<b>Тренировка ходьбы –</b>		
15	Упражнения для коррекции плоскостопия.	1. Способствовать подвижности суставов, связок.
16	Упражнения для развития правильной опоры на стопы.	2. Учить правильно опираться на стопу.
17	Упражнения для стабилизации позвоночника.	3. Отрабатывать навыки ходьбы.
18	Упражнение для закрепления навыка правильной опоры стопы.	4. учить выполнять упражнения на мяче FitBall. 5. Отрабатывать навыки ходьбы.
<b>Тренировка удержания головы</b>		
19	Обучение движениям головой в положении сидя.	1. Совершенствовать наклоны головы вперед-назад, вправо-влево, повороты.
20	Упражнения для мышц шеи.	2. Укреплять мышцы шеи. 3. Способствовать растяжению и расслаблению мышц шеи.
<b>Тренировка поворотов туловища –</b>		
21	ОРУ с мячом.	1. Учить поворотам туловища в разных положениях.
22	Упражнения для грудного отдела позвоночника.	2. Учить выполнять движения туловищем вправо-влево, вперед-назад.
23	ОРУ на мяче.	3. Развитие направлений движений тела с помощью мяча.
24	Упражнения на скручивание и сгибание коленей.	4. Способствовать развитию равновесия.
<b>Тренировка ползания на четвереньках –</b>		
25	Упражнения для увеличения амплитуды движений.	1. Выполнять упражнения по показу.
26	Развитие движений в суставах верхних конечностей.	2. Формировать умение производить сгибание и разгибание в локтевом и лучезапястном суставах, сжатие и разжатие кулака
27	П/и «Передай мяч соседу».	3. Способствовать подвижности мышц кисти, пальцев рук.
<b>Тренировка сидения</b>		
28	ОРУ для ног.	1. Формировать умение производить сгибание и разгибание в суставах нижних конечностей.
29	Упражнения развития амплитуды движения рук.	2. Способствовать развитию подвижности суставов, связок.
30	Развитие навыков сидения с опорой на кисти рук.	

		3. Стимулировать навык захвата предметов. 4. Учить опираться на кисти рук в положении сидя.
<b>Тренировка стояния</b>		
31	Упражнения для формирования умения вставать на колени.	1. Способствовать закреплению умения вставать на колени.
32	Формирование умения ходьбы на коленях.	1. Совершенствовать навыки ходьбы на коленях. 2. Прививать интерес к занятиям.
<b>Тренировка ходьбы</b>		
33	Развитие динамического равновесия.	1. Развивать равновесие в движении. 2. Способствовать развитию пространственного ориентира.
<b>Тренировка удержания головы</b>		
34	Упражнения для укрепления мышц шеи.	1. Укреплять мышцы шеи, выполнять упражнения по показу.
35	Закрепление умений производить движения головой по подражанию.	2. Тренировать умение производить движения головой по подражанию. 3. Способствовать развитию двигательной активности.
<b>Тренировка поворотов туловища</b>		
36	Упражнения с гимнастической палкой.	1. Способствовать развитию общей моторики.
37	Упражнения на развитие равновесия.	2. Способствовать формированию навыков равновесия.
38	Упражнения для укрепления мышц спины.	3. Способствовать растяжению и укреплению мышц спины.
<b>Тренировка ползания</b>		
39	Упражнения на растяжение мышц верхних и нижних конечностей.	1. Способствовать растяжению мышц верхних и нижних конечностей.
40	Обучение двигательным переходам в горизонтальной плоскости.	2. Развивать двигательные навыки. 3. Развивать способность переходить из положения лёжа в положение стоя на четвереньках, опираясь на кисти и колени.
41	Упражнения для развития координации движений.	4. Тренировать умение ползать.
42	Упражнения для рук и ног в сочетании с движениями туловища.	
<b>Тренировка сидения</b>		
43	Упражнения для развития общей моторики.	1. Развивать функции равновесия в положении сидя.

44	Упражнения для удержания позы в положении сидя.	2. Тренировать умение удерживать позу в положении сидя. 3. Способствовать укреплению мышц спины. 4. Учить группироваться в положении сидя.
45	Корректирующие упражнения для позвоночника.	
46	ОРУ для длинных мышц спины - разгибателей туловища.	
<b>Тренировка стояния</b>		
47	Упражнения для формирования умения вставать на ноги.	1. Формировать умение вставать на ноги с опорой на мяч. 2. Восстановление двигательного стереотипа. 3. Тренировка координационных возможностей. 4. Развивать равновесие в положении стоя. 5. Учить стоять у опоры. 6. Укрепление мышечного корсета. 7. Обучение навыкам правильной осанки.
48	Развитие статического равновесия.	
49	Упражнения для растяжения мышц нижних конечностей.	
50	Развитие умения стоять у опоры.	
51	Упражнения для тренировки силы мышц нижних конечностей.	
52	Коррекция нарушений осанки.	
<b>Тренировка ходьбы –</b>		
53	Упражнения для плавного перехода из одной позы в другую.	1. Учить переходам из положения лёжа в положение сидя, из положения сидя в положение стоя и обратно. 2. Формировать умение согласовывать движения: рука-нога, рука-туловище и т.д.
54	Развитие координации движений.	
<b>Тренировка удержания головы –</b>		
55	Упражнения для укрепления мышц шеи.	1. Повторить все изученные движения головой.
<b>Тренировка поворотов туловища</b>		
56	Упражнения для укрепления и развития мышц туловища.	1. Стимулировать умение поднимать верхнюю часть туловища. 2. Использование группировок в положении лёжа на спине. 3. Способствовать развитию мышц кистей и пальцев рук. 4. Совершенствовать различные виды хватов.
57	Упражнения для развития хватов с гимнастической палкой.	
<b>Тренировка ползания</b>		
58	Упражнения для укрепления мышц ног.	1. Способствовать развитию выносливости.

59	Повторение изученных движений в положении на четвереньках.	2. Повторить движения для тренировки навыка ползания на четвереньках. 3. Укреплять мышцы нижних конечностей.
<b>Тренировка сидения</b>		
60	Упражнения для осуществления двигательных переходов из одной позы в другую.	1. Учить принимать различные положения тела. 2. Выполнять симметричные корригирующие упражнения.
61	Упражнения для укрепления мышц туловища.	3. Развивать навыки самостоятельного сидения.
62	Повторение изученных движений в положении сидя.	4. Повторить движения в положении сидя.
<b>Тренировка стояния</b>		
63	Упражнения для формирования контроля за движениями.	1. Развивать навыки стояния. 2. Способствовать развитию вестибулярного аппарата.
64	Развитие статического равновесия.	3. Повторить изученные движения.
65	Упражнения для формирования навыков стояния.	4. Способствовать развитию двигательного стереотипа.
66	Упражнения для укрепления и развития мышц ног.	
67	Упражнения для укрепления и развития мышц рук.	
68	Упражнения для укрепления и развития мышц живота.	
<b>Всего: 68 часов</b>		

## **7. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

- технические средства реабилитации (кресла-коляски, ходунки, вертикализаторы);
- мягкие модули и приспособления для придания положения лежа, сидя, стоя.
- гимнастические мячи разного диаметра;
- гимнастические палки;
- валики различной величины;
- мешочки с грузом;
- коврики;
- погремушки;
- сухой бассейн;
- дидактический материал (фото, картинки, карточки);
- кегли;
- следовые дорожки;
- мячи Fit Ball;
- массажные коврики.