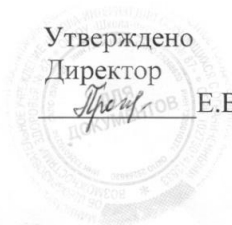


Областное государственное казённое общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
№87»

Согласовано
Заместитель директора по УР
Воробьева С.П.Воробьева

Утверждено
Директор
Пронина Е.В. Пронина



**Рабочая программа по предмету «Двигательное развитие»
для обучающихся 5 «В» класса**

Рассмотрено и утверждено
На заседании МО
Учителей начальных классов
и ФРС и ПСУР
Протокол №
от 29.08.23г.
Председатель МО Корчагина

Учитель-разработчик:
Корчагина И.А.

Ульяновск 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (вариант 1.4).

Программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральная адаптированная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ФАОП НОО) от 24.11.2022г №1023.

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждёнными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (зарегистрировано Министерство юстиции Российской Федерации 29 января 2021г., регистрационный №62296), действующими до 1 марта 2027 года.

- СанПиН 2.4.3648-20 от 28.09.2020 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждёнными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации» 28.01.2020г. №28 (зарегистрировано Министерство юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020г., регистрационный №61573) действующими до 1 января 2027 года.

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

Двигательное развитие является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций человека (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы и других внутренних органов).

Коррекционно-развивающие занятия направлены на коррекцию отдельных сторон психической деятельности и личностной сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, сведение к минимуму проявлений деструктивного поведения; на реализацию индивидуальных специфических образовательных потребностей обучающихся со средней умственной отсталостью, не охваченных содержанием программ учебных предметов и коррекционных занятий; дополнительную помощь в освоении отдельных действий и представлений, которые оказываются для обучающихся особенно трудными; на развитие индивидуальных способностей обучающихся, их творческого потенциала.

Целью программы является работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

Задачи:

- 1) мотивация двигательной активности;
- 2) поддержка и развитие имеющихся движений;
- 3) расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;

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.

Общемоторное развитие, у детей со средней 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 со средней, 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 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 вызваны недоразвитием мотивационно-потребностной сферы обучающихся с умственной отсталостью. Интерес к какой-либо деятельности, если возникает, то, как правило, носит кратковременный, неустойчивый характер.

Общая характеристика учебного предмета

Рабочая программа коррекционного курса «Двигательное развитие» обеспечивает удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), необходимую коррекцию недостатков в психическом и/или физическом развитии.

Программа реализуется в части, формируемой участниками образовательных отношений, годового учебного плана АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и направлена на формирование полноценного восприятия окружающей действительности.

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека.

Целенаправленное развитие движений на специально организованных занятиях проводятся учителями адаптивной физкультуры.

Развитие двигательных умений у глухих обучающихся детей тесно связано с профилактикой возникновения у них патологических состояний. Такая работа организуется в физкультурном зале, в классе и дома в соответствии с рекомендациями специалиста по лечебной физкультуре. Обеспечение условий для придания и поддержания правильного положения тела создает благоприятные предпосылки для обучения ребенка самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, способствует развитию познавательных процессов.

В рабочей программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей у глухих обучающихся.

Коррекционный курс содержит упражнения следующей направленности:

1. Коррекция и формирование правильной осанки.
2. Формирование и укрепление мышечного корсета.
3. Коррекция и развитие сенсорной системы.
4. Развитие точности движений пространственной ориентировки.

Основное содержание данных разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с умственной отсталостью:

- первый этап – ознакомление с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

- второй этап – начальное разучивание используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, метод физического сопровождения и т.д.

- третий этап – углубленное разучивание применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

- четвертый этап – повторение используются словесный метод (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

- пятый этап – закрепление используются игровой метод, целостный и т.д.

Количество этапов освоения движения может быть увеличено до семи. Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться. Но, как правило, на первом уроке при освоении каждого из разделов происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, содержание каждого урока повторяется дважды. Два последних урока раздела (как правило, это два последних урока триместра) отведены на закрепление основного содержания раздела в игровой форме. Кроме того, занятия по этому разделу могут проводиться не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

В программу включены упражнения на «Коррекцию и формирование правильной осанки и плоскостопия» проводится профилактика нарушения осанки и плоскостопия; профилактика выполнения имитационных упражнений. Профилактика выполнения упражнений в вытяжении. Планируется в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенное повышение нагрузки и переход в конце урока к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений, подбор упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

Упражнения на «Формирование и укрепление мышечного корсета». Профилактика выполнения общеукрепляющих упражнений. Овладение пространственными ориентировками. Развитие подвижности в суставах. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения в образном оформлении. Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Грудное, брюшное и полное дыхание в исходном положении «лежа на спине», «сидя», «стоя». Дыхание через нос, через рот. Изменение длительности вдоха и выдоха. Дыхание в ходьбе с имитацией. Движение руками в исходном положении. Движение предплечий и кистей рук в различных направлениях. Наклоны. Приседания.

Упражнения на «Коррекцию и развитие сенсорной системы»

овладение упражнениями для развития тактильно-двигательного восприятия; развитие зрительного анализатора; овладения играми на совершенствование сенсорного развития.

Упражнения на «Развитие точности движений пространственной ориентировки» профилактика нарушения осанки и плоскостопия; овладением пространственными ориентировками. Ходьбу - ровным шагом, в колонне, по кругу, взявшись за руки, на носках, в медленном и быстром темпе Равновесие – ходьба по линии, на носках. Броски, ловля, передача предметов – правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками, передача и перекаты мяча.

Используются следующие виды коррекционных игр:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;

- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений происходит в течение двух уроков при этом могут быть использованы разные предметы в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся. Освоение правил одной коррекционной подвижной игры также происходит в течение двух уроков.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Коррекционный курс «Двигательное развитие» входит в коррекционно-развивающую область вариативной части учебного плана ОГКОУ Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №87»

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1.4, коррекционный курс представлен в части, формируемой участниками образовательного процесса рассчитана на 68 часов в год, т.е. 2 часа в неделю (34 учебных недели).

Количество часов по четвертям

I триместр	II триместр	III триместр	Всего за год
11 недель – 22 ч.	11 недель – 22 ч.	12 недель – 24 ч.	68 ч.

Количество часов

Коррекция и формирование правильной осанки	18
Формирование и укрепление мышечного корсета	14
Коррекция и развитие сенсорной системы	20
Развитие точности движений пространственной ориентировки	16
Итого	68

Ожидаемые результаты обучения:

<i>Обучающиеся должны знать:</i>	<i>Обучающиеся должны уметь:</i>
значение правильного питания и здорового образа жизни для здоровья человека; знать строевые команды; знать простейшие дыхательные упражнения; знать простейшие упражнения на	проверять осанку у стены; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений, ходить с предметом на голове, выполняя различные задания; выполнять строевые команды; ходить с левой ноги, парами, бегать за учителем. катать мяч между расставленными предметами;

<p>формирование правильной осанки, упражнения для развития мелкой моторики рук;</p> <p>знать простейшие правила одной из выбранных спортивных игр; правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием;</p> <p>требования техники безопасности в процессе урока</p>	<p>выполнять прыжки наступая, через гимнастическую скамейку, лазить по гимнастической стенке попеременным способом,</p> <p>высоко подбрасывать баскетбольный мяч и ловить его после отскока от пола;</p> <p>отжиматься от скамейки, от пола (на коленях);</p> <p>выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении лежа</p> <p>дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске; медленно бегать, расслаблять мышцы в положении лежа</p>
--	---

- **Предметные результаты** связаны с овладением обучающимися содержанием образовательной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.
- Контроль предметных **результатов** предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения предмета обучающимся и не подразумевает его сравнение с другими детьми.
- 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.

Диагностика БУДов проводится в соответствии с «Программой формирования базовых учебных действий», реализуемой в образовательной организации.

Содержание учебного предмета

1 триместр

1. Техника безопасности
2. Построения
3. Выполнение строевых команд
4. Ходьба с левой ноги
5. Ходьба парами
6. Бег за учителем
7. Упражнения для формирования правильной осанки
8. Прыжки на одной ноге на месте с продвижением вперед

9. Техника ведения мяча
10. Катание мяча между расставленными предметами
11. Аутогенная тренировка на расслабление нервной системы

2 триместр

1. Прыжки на месте
2. Дыхательные упражнения
3. Упражнения с предметами
4. Перенос предметов в установленное место
5. Аутогенная тренировка на расслабление нервной системы
6. Лазание с переходом
7. Упражнения на формирование правильной осанки
8. Лазание по гимн. стенке попеременным способом
9. Переползание на четвереньках по гимн. скамейке с захватом кистями рук
10. Упражнения на координацию
11. ОРУ с большими мячами

3 триместр

1. Прыжки боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки
2. Упражнения для развития мелкой моторики рук
3. Прыжки наступая через гимнастическую скамейку
4. Подбрасывание гимнастические палки вверх и ее ловля
5. Аутогенная тренировка на расслабление нервной системы
6. Пальчиковая гимнастика
7. Переноска различных предметов
8. Бег в медленном темпе
9. Прыжки в длину с места
10. Аутогенная тренировка на расслабление нервной системы
11. Метание мяча из-за головы с места на дальность
12. Высокое подбрасывание баскетбольного мяча и ловля его после отскока от пола
13. Перелезание с одной гимнастической скамейки на другую
14. Оздоровительные упражнения на тренажерах

Тематическое планирование

№ раздела	Наименование разделов и тем	Количество часов	Виды учебной деятельности обучающихся
-----------	-----------------------------	------------------	---------------------------------------

1 триместр			
	1. Техника безопасности	2	
	2. Построения	2	Построение в одну шеренгу
	3. Выполнение строевых команд	2	Выполнение команды «Равняйся! Смирно!» и т.д.
	4. Ходьба с левой ноги	2	Ходьба с левой ноги
	5. Ходьба парами	2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов
	6. Бег за учителем	2	Бег с заданным темпом и скоростью
	7. Упражнения для формирования правильной осанки	2	
	8. Прыжки на одной ноге на месте с продвижением вперед	2	Прыжки по заданным ориентирам
	9. Техника ведения мяча	2	Верхняя и нижняя передача мяча над собой
	10. Катание мяча между расставленными предметами	2	Ведение мяча правой и левой рукой в движении
	11. Аутогенная тренировка на расслабление нервной системы	2	
2 триместр			
	1. Прыжки на месте	2	Игра «зайцы в огороде»
	2. Дыхательные упражнения	2	Упражнение на дыхание
	3. Упражнения с предметами	2	Игра «Невод». Развитие

			скоростно-силовых способностей
	4. Перенос предметов в установленное место	2	Развитие скоростно-силовых способностей
	5. Аутогенная тренировка на расслабление нервной системы	2 2	
	6. Лазание с переходом	2	Лазание по гимнастической стенке
	7. Упражнения на формирование правильной осанки	2	Физические упражнения
	8. Лазание по гимн. стенке попеременным способом	2	Выполнение задания по заданным ориентирам
	9. Переползание на четвереньках по гимн. скамейке с захватом кистями рук	2	Упражнения на гимнастической скамейке
	10. Упражнения на координацию	2	
	11. ОРУ с большими мячами	2	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги
3 триместр			
	1. Прыжки боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки	2	Гимнастические упражнения
	2. Упражнения для развития мелкой моторики рук	2	Игра «Посадка картофеля»

	3. Прыжки наступая через гимнастическую скамейку	2	Прыжок способом согнув ноги. Игра «Волк во рву»
	4. Подбрасывание гимнастические палки вверх и ее ловля	2	Развитие скоростно-силовых способностей
	5. Аутогенная тренировка на расслабление нервной системы	2	
	6. Пальчиковая гимнастика	2	
	7. Переноска различных предметов	2	Развитие скоростно-силовых способностей
	8. Бег в медленном темпе	2	Бег на 30 метров. Игра «Кот и мыши»
	9. Прыжки в длину с места	1	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок с места на точность приземления
	10. Аутогенная тренировка на расслабление нервной системы	1	
	11. Метание мяча из-за головы с места на дальность	1	Бросок мяча на дальность, точность и заданное расстояние
	12. Высокое подбрасывание баскетбольного мяча и ловля его после отскока от пола	1	Бросок вверх баскетбольного мяча
	13. Перелезание с одной	1	Развитие скоростно-

	гимнастической скамейки на другую		СИЛОВЫХ способностей
	14. Оздоровительные упражнения на тренажерах	1	Занятия на беговой дорожке, тренажер велосипед.
	Всего:	68 часов	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

1. шведская стенка;
2. ковровое покрытие;
3. настольный теннис;
4. скамейки гимнастические длиной;
5. мячи резиновые разных диаметров;
6. мячи мягкие набивные;
7. кегли;
8. обручи;
9. скакалки разной длины;
10. флажки, ленты;
11. мешочки с песком;
12. музыкальное сопровождение

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

- спортивный зал;
- территория вокруг школы;
- спортивное оборудование (снаряды и инвентарь).
- плакаты, карточки.

**СПИСОК МЕТОДИЧЕСКИХ И УЧЕБНЫХ ПОСОБИЙ
ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ.**

Для учителя:

1. ФАОП НООП. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Москва «Просвещение» 2021г. В.И.Лях, А.А.Зданевич.
- 2.Физическая культура 1-11 классы. Развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И.Ляха, Л.Б.Кофмана, Г.Б.Мейксона. Волгоград «Учитель», 2021г.
3. «Физкультура 1-4 кл». Поурочные планы. Авт.-сост. М.С Блудилина и др. Волгоград. Учитель, 2023г.

Для обучающихся:

1. «Мой друг – физкультура» Учебник для 1-4 классов. Лях В.И. 10-е издание. Изд-во «Просвещение», 2021г.

