

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа-интернат № 23»

Рассмотрено
учителей начальных классов
Руководитель МО

Н.С. Трущенко Протокол
№ _____
от _____

Согласовано
заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе

М.А. Тюменцева

Утверждаю
Директор МКОУ
«СОШИ № 23»

Е.В. Алсуфьева Приказ №
_____ от

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Двигательное развитие»

8 класс

вариант 2

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

учитель: Ведякова А.Ю.

Полысаево

2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Двигательное развитие» 8 класс, для детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, вариант 2), составлено на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 2), утверждена приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г №1026.

ФАООП УО (вариант 2) адресована обучающимся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Двигательное развитие» относится к предметной области «Коррекционные курсы» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом МКОУ «СОШИ №23» рабочая программа в 8 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 час в неделю).

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по двигательному развитию. На занятиях происходит формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Целью является: повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

Образовательные:

- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- укрепление здоровья;
- содействие нормальному физическому развитию.

Коррекционно – развивающие:

- развивать умение соблюдать правила безопасной жизнедеятельности; □ коррекция и компенсация нарушений физического развития.

Общая характеристика курса

Основной формой работы по двигательному воспитанию в школе является урок, который состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. В работе с учащимися с умеренной и тяжелой умственной отсталостью целесообразно применять специальные педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений.

Предмет двигательное развитие направлен на развитие и коррекцию физических, сенсорных и психических нарушений. Развитие и коррекцию основных навыков и умений

(ходьба, бег, прыжки, лазание, метание), координационных способностей, равновесия, ритма и темпа движений. Профилактику и коррекцию вторичных нарушений: опорнодвигательного аппарата, плоскостопия, сердечно-сосудистых заболеваний, общее укрепление организма.

Содержание разделов

№	Название раздела и тем	Количество часов		
		Общее кол.	Теория	Практика
1.	Раздел 1. Коррекция и формирование правильной осанки	7		7
2.	Раздел 2. Формирование и укрепление мышечного корсета	7		7
3.	Раздел 3. Коррекция развитие сенсорной системы	6		6
4.	Раздел 4. Развитие точности движений в пространственной ориентировке	7		7
5.	Раздел 5. Подвижные коррекционные игры	7		7
6.	Всего	34		34

Содержание программы

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).

Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево). Вис на канате, рейке.

Броски, ловля, метание, передача предметов. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность).

Планируемые результаты

Освоение программы предполагает достижение двух видов результатов: личностных и предметных. В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения учебного предмета:

- понимать смысл указаний учителя, анализировать, используя при этом речь, свои действия;
- формирование умения взаимодействовать в процессе игры;
- умение выражать свое отношение к результатам собственной и чужой деятельности; □ формировать правила поведения и общения в общественных местах.
- Предметные результаты освоения учебного предмета:
- простейшие исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений и движениях в различных пространственных направлениях;
- выполнять простейшие задания по словесной инструкции учителя; выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!»; □ правильно захватывать различные предметы, передавать и переносить их. Предметные результаты: Обучающиеся могут уметь:
- уметь подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять двигательные действия;

- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства.
Обучающиеся могут знать:
- элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- виды двигательной активности в процессе физического воспитания;
- организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- физические упражнения различной целевой направленностью, выполнять их заданной дозировкой нагрузки;
- способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности.

Тематическое планирование

№ урока	№ урока в теме	Раздел, количество часов Тема урока	Конт роль	Дата прове дения	Приме чание
Коррекция и формирование правильной осанки – 7 часов					
1	1	Ходьба на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра			
2	2	Упражнения у гимнастической стенки.			
3	3	Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц			
4	4	Ходьба по гимнастической скамье, по канату руки в стороны			
5	5	Упражнения на равновесие (балансир)			
6	6	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками			
7	7	Ходьба приставным шагом.			
Формирование и укрепление мышечного корсета – 7 часов					
8	1	Упражнения с гантелями.			
9	2	Ходьба выпадами. Ходьба гусиным шагом.			
10	3	Ходьба с перешагиванием через предметы различной высоты.			
11	4	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч			
12	5	Приседания в парах			
13	6	Лазанье по шведской стенке			
14	7	Подъем и перенос предметов различной величины.			
Коррекция и развитие сенсорной системы – 6 часов					
15	1	Упражнения с массажными мячиками			
16	2	Прокатывание обруча двумя руками			
17	3	Упражнения с малыми мячами			

18	4	Упражнения с предметами и без них			
19	5	Перекачивание мяча, передача мяча в парах			
20	6	Пальчиковая гимнастика			
Развитие точности движений пространственной ориентировки – 7 часов					
21	1	Изменение позы в положении лежа (поворот со спины на живот, поворот с живота на спину).			
22	2	Повороты по ориентирам			
23	3	Повороты по ориентирам			
24	4	Перестроение из круга в колонны			
25	5	Перестроение из колонны в круг			
26	6	Перестроение в колонну по два			
27	7	Ходьба и бег по диагонали			
Подвижные коррекционные игры – 7 часов					
28	1	Игра «Дунем раз...»			
29	2	Коррекционная игра «Кто лишний»			
30	3	Коррекционная игра «Угадай по голосу»			
31	4	Подвижная игра «Кот и воробушки»			
32	5	Подвижная игра «Гуси-лебеди»			
33	6	Подвижная игра «Бездомный заяц»			
34	7	Итоговое занятие			