

РАССМОТРЕНО

На заседании  
методического совета  
МБОУ «Малоимышская  
СОШ»

Председатель: Кузнецова  
Х.А.

Протокол №1 от «31»  
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
учебно-воспитательной  
работе

  
Ильина С.Н.  
«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ  
"Малоимышская СОШ"

  
Помогаев М.А.  
Приказ № 265 от «01»  
сентября 2023 г.

**Рабочая программа учебного предмета**  
**«Двигательное развитие»**

5-9 класс

по адаптированным основным общеобразовательным программам (умственной отсталостью 2 вариант)

Разработала:  
Астанина О.А.

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по двигательному развитию для умственно отсталых обучающихся составлена на основе нормативно-правовой базы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», № 273 –ФЗ от 29.12.2012 г.;
- АООП УО, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 1026 от 24 ноября 2022;
- Федеральная рабочая программа по учебному предмету "Двигательное развитие";
- Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Малоимышская средняя общеобразовательная школа», утвержденная приказом № 172 от 05 июня 2023 г.;
- Устав МБОУ «Малоимышская СОШ»;
- Положение о рабочей программе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Малоимышская средняя общеобразовательная школа».

### **« ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ»**

Рабочая программа по двигательному развитию разработана в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (2 вариант), АООП обучающихся с умственной отсталостью, 2 вариант.

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

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

#### **Основные задачи:**

- мотивация двигательной активности;
- поддержка и развитие имеющихся движений;
- расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
- освоение новых способов передвижения (включая передвижение с помощью технических средств реабилитации).

Развитие двигательных умений у обучающихся тесно связано с профилактикой возникновения патологических состояний. В ходе работы тело обучающихся фиксируется в таких позах (горизонтальных, сидячих, вертикальных), которые снижают активность патологических рефлексов, обеспечивая максимально комфортное положение в пространстве и возможность реализации движений. Обеспечение условий для придания и поддержания правильного положения тела создает благоприятные предпосылки для обучения самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, способствует развитию познавательных процессов.

В основу обучения положена система физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у обучающихся с умеренной умственной отсталостью. **Описание места курса в учебном плане**

Коррекционный курс «Двигательное развитие» входит в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса, в коррекционно-развивающую область. На изучение курса с 5-9 классы отводится по 1 часа в неделю (34 часов за год).

#### **Содержание коррекционных занятий**

- 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 полу приседе, 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 разбега).

## **Планируемые результаты коррекционной работы**

### 1. Восприятие и реагирование на базальные раздражители:

- умение воспринимать тактильные, вестибулярные/кинестетические раздражители;
- умение воспринимать тело как единое целое (осознание границ тела через различные модальности), восприятие различных частей тела;

### 2. Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела:

- контроль положения головы;
- контроль тела в положении лежа, сидя, стоя;
- освоение (полное, частичное) двигательных переходов в горизонтальной, вертикальной плоскости;
- передвижение (перемещение) в пространстве без использования технических средств;

### 3. Освоение новых двигательных навыков, координации движений.

4. Демонстрация физических качеств: силовые способности, выносливость, гибкость;

- способность к статическому и динамическому равновесию;
- способность ориентироваться в пространстве;
- умение демонстрировать знакомые действия в незнакомой обстановке, при усложненных условиях выполнения.

4. Самостоятельность в освоении и совершенствовании двигательных умений.

5. Мелкая и общая моторика:

- умение подстраивать кисть под форму предмета;
- умение обследовать предметы с помощью рук с различной помощью взрослого;
- освоение функциональных действий руками (удерживать, отпускать, брать, отталкивать, тянуть предметы, опираться, использовать различные захваты, выполнять действие одной/двумя руками и т.д.).

6. Сохранение жизненно важных функций организма (дыхание, сердечнососудистая системы, подвижность в суставах и др.)

**Планируемые результаты освоения программы**

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, (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 образовательной программы представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

***Ожидаемые личностные результаты:***

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- освоение доступных социальных ролей, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- слушание и понимание инструкции педагога;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Личностные результаты оцениваются в общей системе экспертной оценки, используемой в образовательной организации.

***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.

### **Перечень учебно-методического, материально-технического обеспечения**

#### ***Спортивный инвентарь***

1. Гантели 14 шт
2. Мешочки с песком 14 шт
3. Эспандеры 7шт
4. Коврики 7 шт
5. Коврик массажный 7 шт
6. Мяч футбольный 7шт
7. Мяч резиновый 7шт
8. Палки гимнастические 7шт
9. Скакалки 7шт
10. Обруч 7шт
11. Полусферы 7 шт
12. Легкие мячи 10 шт.
13. Фитболы 5 шт.



## 5 класс

	<i>Темы занятий</i>	<i>Количество часов</i>
1	Т. Б на уроках. Прыжки и подскоки.	1
2	Упражнения, стоя у стены. Игра «Замри».	1
3	Упражнения на дыхание. Игра «Мяч соседу»	1
4	Игра «Делай так, делай эдак».	1
5	Упражнения на координацию. Игра «Мяч в кругу».	1
6	Упражнения на равновесие.	1
7	Садиться из положения «лежа на спине».	1
8	Ходьба с предметом на голове.	1
9	Удержание головы в разных положениях.	1
10	Выполнение движений руками.	1
11	Круговая тренировка.	1
12	Ходьба до различных ориентиров.	1
13	Прыжки. Игра «Попади мячом в булаву».	1
14	Опора на предплечья, на кисти рук.	1
15	Бросание мяча двумя руками.	1
16	Подъем туловища, сидя на скамейке.	1
17	Ловля мяча на уровне груди.	1
18	Изменение позы в положении лежа.	1
19	Изменение позы в положении сидя.	1
20	Изменение позы в положении стоя.	1
21	Силовые упражнения.	1
22	Упражнения на животе.	1
23	Упражнения на осанку.	1
24	Упражнения на плоскостопие.	1
25	Упражнения с гимнастическими палками.	1
26	Вставание на колени из положения сидя.	1
27	Упражнения на реакцию.	1
28	Игры.	1
29	Стояние без опоры.	1
30	Выполнение движений ногами.	1
31	Ходьба с препятствиями	1
32	Игры с мячом.	1
33	Эстафеты.	1
34	Игры. Итоговый урок.	1

**6 класс**

	<i>Темы занятий</i>	<i>Количество часов</i>
1	Т.Б на уроках. Правила хорошей осанки.	1
2	Повороты направо, налево с указанием направления.	1
3	Упражнения на дыхание. Игра «Мяч соседу»	1
4	Дыхательные упражнения по подражанию	1
5	Упражнения на координацию. Игра «Мяч в кругу».	1
6	Упражнения на равновесие.	1
7	Сидеться из положения «лежа на спине».	1
8	Ходьба с предметом на голове.	1
9	Удержание головы в разных положениях.	1
10	Выполнение движений руками.	1
11	Игра «Делай так, делай эдак».	1
12	Опора на предплечья, на кисти рук.	1
13	Игра «Попади мячом в булаву».	1
14	Основы знаний: понятие «направляющий».	1
15	Бросание мяча двумя руками.	1
16	Подъем туловища, сидя на скамейке.	1
17	Ловля мяча на уровне груди.	1
18	Изменение позы в положении лежа.	1
19	Изменение позы в положении сидя.	1
20	Изменение позы в положении стоя.	1
21	Отбивание мяча от пола двумя руками	1
22	Упражнения на животе.	1
23	Упражнения на осанку.	1
24	Упражнения на плоскостопие.	1
25	Упражнения с гимнастическими палками.	1
26	Вставание на колени из положения сидя.	1
27	Упражнения на реакцию.	1
28	Игра «Замри».	1
29	Стояние без опоры.	1
30	Выполнение движений ногами.	1
31	Ходьба с препятствиями	1
32	Игры с мячом.	1
33	Эстафеты.	1
34	Игры. Итоговый урок.	1

## 7 класс

	<i>Темы занятий</i>	<i>Количество часов</i>
1	Т.Б на уроках. Правила хорошей осанки.	1
2	Повороты направо, налево с указанием направления.	1
3	Упражнения на дыхание. Игра «Мяч соседу»	1
4	Дыхательные упражнения по подражанию	1
5	Упражнения на координацию. Игра «Мяч в кругу».	1
6	Ходьба на носках	1
7	Садиться из положения «лежа на спине».	1
8	Ходьба с предметом на голове.	1
9	Удержание головы в разных положениях.	1
10	Выполнение движений руками.	1
11	Игра «Делай так, делай эдак».	1
12	Опора на предплечья, на кисти рук.	1
13	Игра «Попади мячом в булаву».	1
14	Основы знаний: понятие «направляющий».	1
15	Бросание мяча двумя руками.	1
16	Подъем туловища, сидя на скамейке.	1
17	Бег с высоким подниманием бедра	1
18	Изменение позы в положении лежа.	1
19	Изменение позы в положении сидя.	1
20	Изменение позы в положении стоя.	1
21	Отбивание мяча от пола двумя руками	1
22	Упражнения на животе.	1
23	Упражнения на осанку.	1
24	Упражнения на плоскостопие.	1
25	Прыжки на одной ноге.	1
26	Вставание на колени из положения сидя.	1
27	Упражнения на реакцию.	1
28	Игра «Замри».	1
29	Стояние без опоры.	1
30	Выполнение движений ногами.	1
31	Ходьба с препятствиями	1
32	Игры с мячом.	1
33	Эстафеты.	1
34	Игры. Итоговый урок.	1

## 8 класс

	<i>Темы занятий</i>	<i>Количество часов</i>
1	Т.Б на уроках. Правила хорошей осанки.	1
2	Наклоны, повороты головы.	1
3	Упражнения на дыхание. Игра «Мяч соседу»	1
4	Дыхательные упражнения по подражанию	1
5	Упражнения на координацию. Игра «Мяч в кругу».	1
6	Упражнения на равновесие.	1
7	Садиться из положения «лежа на спине».	1
8	Ходьба с предметом на голове.	1
9	Удержание головы в разных положениях.	1
10	Движения рук в разных направлениях.	1
11	Игра «Делай так, делай эдак».	1
12	Опора на предплечья, на кисти рук.	1
13	Игра «Попади мячом в булаву».	1
14	Основы знаний: понятие «направляющий».	1
15	Бросание мяча двумя руками.	1
16	Подъем туловища, сидя на скамейке.	1
17	Ловля мяча на уровне груди.	1
18	Изменение позы в положении лежа.	1
19	Изменение позы в положении сидя.	1
20	Изменение позы в положении стоя.	1
21	Отбивание мяча от пола двумя руками	1
22	Упражнения на животе.	1
23	Упражнения на осанку.	1
24	Упражнения на плоскостопие.	1
25	Упражнения с гимнастическими палками.	1
26	Вставание на колени из положения сидя.	1
27	Упражнения на реакцию.	1
28	Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Смирно!».	1
29	Стояние без опоры.	1
30	Выполнение движений ногами.	1
31	Ходьба с препятствиями	1
32	Игры с мячом.	1
33	Эстафеты.	1
34	Игры. Итоговый урок.	1

## 9 класс

	<i>Темы занятий</i>	<i>Количество часов</i>
1	Т.Б на уроках. Упражнения на плоскостопие.	1
2	Упражнения, стоя у стены. Игра «Замри».	1
3	Упражнения на дыхание. Игра «Мяч соседу»	1
4	Игра «Делай так, делай эдак».	1
5	Упражнения на координацию. Игра «Мяч в кругу».	1
6	Упражнения на равновесие.	1
7	Садиться из положения «лежа на спине».	1
8	Ходьба с предметом на голове.	1
9	Удержание головы в разных положениях.	1
10	Выполнение движений руками.	1
11	Круговая тренировка.	1
12	Ходьба до различных ориентиров.	1
13	Прыжки. Игра «Попади мячом в булаву».	1
14	Опора на предплечья, на кисти рук.	1
15	Бросание мяча двумя руками.	1
16	Подъем туловища, сидя на скамейке.	1
17	Ловля мяча на уровне груди.	1
18	Изменение позы в положении лежа.	1
19	Изменение позы в положении сидя.	1
20	Изменение позы в положении стоя.	1
21	Силовые упражнения.	1
22	Упражнения на животе.	1
23	Упражнения на осанку.	1
24	Упражнения на плоскостопие.	1
25	Упражнения с гимнастическими палками.	1
26	Вставание на колени из положения сидя.	1
27	Упражнения на реакцию.	1
28	Игры.	1
29	Стояние без опоры.	1
30	Выполнение движений ногами.	1
31	Ходьба с препятствиями	1
32	Игры с мячом.	1
33	Эстафеты.	1
34	Игры. Итоговый урок.	1

