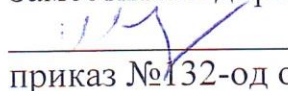


**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №2 пос. Жигалово**

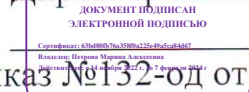
«Согласовано»:

Заместитель директора по УВР:

 Шипицына М.В.  
приказ №132-од от 25.08.2023г.

«Утверждаю»:

Директор МКОУ СОШ №2:

 Петрова М.А.  
приказ №132-од от 25.08.2023г.

**Рабочая программа  
учебного курса  
двигательное развитие  
для обучающихся 2б 4б классов  
адаптированная основная общеобразовательная программа  
для обучающихся с умеренной умственной отсталостью (вариант 2)**

Разработана Затонской М.А.,  
учителем физической культуры

**Рабочая программа  
учебного курса «Двигательное развитие»  
2-4 б класс  
адаптированная основная общеобразовательная программа  
для обучающихся с умеренной умственной отсталостью, вариант 2**

*Разработана Затонской М.А.,  
учителем физической культуры*

### **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа коррекционно-развивающего курса «Двигательное развитие» разработана на основе требований к планируемым результатам освоения адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 2) МКОУ СОШ №2 п. Жигалово, федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с интеллектуальными нарушениями, приказ Министерства образования и науки от 19.12.2014 года №1599.

Цель курса: совершенствование индивидуальных двигательных возможностей обучающихся.

Задачи:

- Мотивация двигательной активности;
- Поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
- Овладение переходом из одной позы в другую;
- Овладение новыми способами передвижения;
- Формирование функциональных двигательных навыков.

### **2. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися**

Двигательное развитие направлено на:

Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений. Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств). Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других.

Занятия проводятся в спортивном зале школе, в теплое время года – на свежем воздухе.

### **3. Место предмета в учебном плане**

Учебный план отводит на изучение предмета «Двигательное развитие» в адаптированном классе 2 часа в неделю, 68 часов в год – 1,2,3 классы; 1 час в неделю – 4 класс Всего 408 часов за 9 лет обучения.

### **4. Планируемые результаты освоения учебного курса**

#### **Личностные результаты:**

Личностные результаты включают:

- осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично меняющемся и развивающемся мире;
- освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына/дочери, пассажира, покупателя и др.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Ожидаемые личностные результаты отражаются в СИПР обучающегося с учетом его индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей.

#### **Предметные результаты:**

- Мотивация двигательной активности;
- Поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
- Овладение переходом из одной позы в другую;
- Овладение новыми способами передвижения;
- Формирование функциональных двигательных навыков;
- Развитие функции рук;
- Формирование ориентировки в пространстве;
- Обогащение сенсомоторного опыта.

#### **5.Содержание учебного предмета**

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». Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры. 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).

## 6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

Раздел	Виды учебной деятельности	Количество часов
Выполнение движений головой	Наклоны, повороты, «круговые» движения	2
Выполнение движений руками	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	2
Выполнение движений пальцами рук	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.	2
Выполнение движений плечами	Выполнение движений плечами.	2
Упражнения с предметами и без предметов	Выполнение простейшие упражнения для развития пальцев и кистей рук.	8
Упражнения на гимнастической скамейке	Сохранение правильной осанки на гимнастической скамейке	8
Ходьба с заданием	Выполнение ходьбы боком Умение свободно ориентироваться в частях тела.	8
Упражнения на ориентирование в частях тела, в пространстве	Умение свободно ориентироваться в частях тела. Выполнение поворотов на месте	2

## 7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Спортивный зал для занятий

Учебно- практическое оборудование:

Кегли

Обручи

Мешочки

Мячи волейбольные

Мячи баскетбольные

Малые мячи

Набивные мячи

Лассо

Коврики гимнастические

Маты гимнастические

Скакалки

Гимнастические скамейки

Велотренажер

Флажки

Приложение к рабочей программе «Двигательное развитие»  
 Календарно – тематическое планирование (2б, 4б класс, 2вариант)  
 (1 ч. в неделю, всего 34 ч.)

№	Тема урока	Количество уроков	Дата урока
<i>Выполнение движений головой 2ч</i>			
1	Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя	1	
2	Повороты головы (вправо, влево в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), «круговые» движения головой (по часовой стрелке и против часовой стрелки)	1	
<i>Выполнение движений руками 2ч</i>			
3	Выполнение движений руками: вперед, назад	1	
4	Выполнение движений руками: вверх, в стороны, «круговые».	1	
<i>Выполнение движений пальцами рук 2ч</i>			
5	Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев	1	
6	Выполнение движений пальцами рук: сгибание пальцев в кулак /разгибание.	1	
<i>Выполнение движений плечами 2ч</i>			
7	Выполнение движений плечами.	1	
8	Выполнение движений плечами.	1	
<i>Упражнения с предметами и без предметов 8ч</i>			
9	Бросание мяча двумя руками от груди. Упражнения с ленточками.	1	
10	Бросание мяча двумя руками от уровня колен Упражнения с обручами.	1	
11	Бросание мяча двумя руками из-за головы. Упражнения с обручами	1	
12	Бросание мяча двумя руками одной рукой от груди Упражнения с мячами	1	
13	Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.	1	
14	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Упражнения с мячами	1	
15	Ловля мяча на уровне колен, над головой	1	
16	Ходьба на коленях. Вставание из положения «стоя на коленях».	1	
<i>Упражнения на гимнастической скамейке 8ч</i>			
17	Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе (за преподавателем)	1	
18	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук	1	

19	Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе, в стороны	1	
20	Передвижение боком	1	
21	Упражнение «Змея», «Ящерица», «Кошка»	1	
22 - 23	Упражнения с различными предметами	2	
24	Ходьба с мешочками на голове, руки на поясе	1	
<i>Ходьба с заданием 8ч</i>			
25	Ходьба по залу, по линиям, по кругу	1	
26	Ходьба по кругу с чередованием на пятках и носках.	1	
27	Ходьбой по залу по «следам» с обходом кеглей и мячей, кубиков.	1	
28	Ходьба широким шагом, в полуприседе, в приседе	1	
29	Ходьба на коленях. Вставание из положения «стоя на коленях».	1	
30	Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).	1	
31	Ходьба с подниманием бедра.	1	
32	Ходьба приставным шагом.	1	
<i>Упражнения на ориентирование в частях тела, в пространстве 2ч</i>			
33	Упражнения на велотренажере	1	
34	Упражнения с кольцами.	1	