

**1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Примерной адаптированной основой общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

Рабочая программа предмета «Двигательное развитие» для (НАЧАЛЬНОГО) общего образования разработана на основе нормативных документов:

* Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1023 “Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)".
* Уставом МАОУ СОШ № 14;

**Цели курса:**

- обогащение сенсомоторного опыта, поддержанию и развитие способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков;

- развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;

- освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств);

- соотнесение самочувствия и настроения, 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 др.

**Задачи курса:**

- 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);

-формировать основы функциональной грамотности на уроке;

- развивать навыки применения знаний функциональной грамотности на практике, в повседневной жизнедеятельности;

- сформировывать основы функциональной грамотности на уроке, с учетом познавательных возможностей учащихся;

- развивать навыки применения знаний функциональной грамотности на практике, в повседневной жизнедеятельности.

**Основные виды коррекционной работы:**

 **-** коррекция нарушений психофизического развития детей.

- коррекция внимания, памяти;

- коррекция слухового и зрительного восприятия;

- коррекция устной связной речи;

- коррекция познавательной деятельности.

 - расширять представления функциональной грамотности, применение знаний на практике.

**Технологии обучения:**

1. дифференцированное обучение;

2. традиционное обучение;

3. информационно-коммуникативные технологии;

4. здоровьесберегающие технологии.

**Виды и формы контроля**: безоценочная, входной и промежуточный контроль не предусмотрены. Показателем усвоения обучающимися программы учебного материала 3 класса является развитие двигательной активности обучающихся.

**2. Общая характеристика коррекционного курса «Двигательное развитие».**

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций человека (дыхание, работа сердечнососудистой системы и других внутренних органов). У большинства детей с ТМНР имеются тяжелые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся.

«Двигательное развитие» представлено следующими разделами: Коррекция и формирование правильной осанки, Формирование и укрепление мышечного корсета, Коррекция и развитие сенсорной системы, Развитие точности движений пространственной ориентировки.

Целенаправленное двигательное развитие в рамках курса «Двигательное развитие» происходит на специально организованных занятиях, проводимых инструкторами лечебной физкультуры и/или учителями адаптивной физкультуры. Развитие двигательных способностей, обучающихся с детским церебральным параличом тесно связано с работой по профилактике развития у них патологических состояний. В ходе работы тело ребенка фиксируется в таких позах (горизонтальных, сидячих, вертикальных), которые снижают активность патологических рефлексов, обеспечивая максимально комфортное положение ребенка в пространстве и возможность осуществления движений. Придание правильной позы и фиксация обеспечивается при помощи специального оборудования и вспомогательных приспособлений с соблюдением индивидуального режима. Такая работа организуется в физкультурном зале, в классе и дома в соответствии с рекомендациями врача-ортопеда и 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. Знания, умения, навыки, приобретаемые обучающимися в ходе освоения материала по математическим представлениям, необходимы им для ориентировки в окружающей действительности, т.е. во временных, количественных, пространственных отношениях, решении повседневных задач. При обучении учитывается неоднородность состава класса (группы) и осуществляется индивидуальный подход к учащимся.

**3.Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Согласно учебному плану на изучение предмета «Двигательное развитие» в 3 классе отводится - 68 часов из расчета 2 ч в неделю, 34 учебные недели.

Количество часов:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **I четверть** | **II четверть** | **III четверть** | **IV четверть** |
| 16 ч | 16 ч | 20ч | 16 ч |
| 1 полугодие 32 часа | 2 полугодие 36 часов |

**4.Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.**

Содержание учебного предмета «Двигательное развитие» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**5.Личностные и предметные результаты освоения предмета.**

**Личностные результаты**:

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности определенному полу, осознание себя как «Я»;

- социально-эмоциональное участие в процессе общения и деятельности;

- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей.

**Предметные результаты:**

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использование технических средств).

- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.

- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

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

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.

Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.

Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть

В соответствии с требованиями Стандарта к АООП для обучающихся с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью, с тяжёлыми множественными нарушениями развития (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учётом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

*Возможные результаты освоения:*

**Проявляет интерес** к видам физкультурно-спортивной деятельности:

- плаванию;

- подвижным играм;

- выполнению основных видов движений;

- езде на велосипеде.

**Умеет:**

- выполнять основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, упражнения на равновесие):

- входить в воду, передвигаться по дну бассейна, выполнять гребковые движения руками, погружаться в воду у опоры и без опоры, выполнять выдох в воду, освоить навык лежания на воде в горизонтальном положении, выполнять скольжение, опускать голову в воду на задержке дыхания;

- играть в подвижные игры.

**Различие состояния:**

- бодрость – усталость;

- напряжение – расслабление;

- больно – приятно и т.д.

**Управляет** произвольными движениями:

- статическими;

- динамическими.

**Проявляет** двигательные способности:

- общую выносливость;

- быстроту;

- гибкость;

- координационные способности;

- силовые способности.

**6. Содержание коррекционного курса «Двигательное развитие».**

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по коррекционному курсу «Двигательное развитие». Программа включает 4 раздела: «Коррекция и закрепления навыка правильной осанки», «Коррекция и развитие сенсорной системы», «Формирование и укрепление мышечного корсета», «Развитие точности движений пространственной ориентировки».

**Коррекция и закрепления навыка правильной осанки**

Формирование знаний о положении тела при правильной осанке. Разучивание основных положений рук, ног, туловища, головы. Формирование правильной осанки у гимнастической стенки (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок), под контролем учителя. Упражнения у гимнастической стенки (движения головы, рук, ног, приседания, скольжение спиной по стенке), смешанные висы. Знакомство с движениями, имитирующими ходьбу и бег животных. Упражнения для укрепления мышц живота и спины из различных и.п. Формирование и укрепление мышечного корсета. Упражнения для укрепления тазового пояса, бёдер, ног и рук. Упражнения с предметами и без них. Упражнения с предметами и без них. Знакомство с ходьбой по гимнастической скамейке с различными положениями рук (в стороны, за голову, на пояс, вверх, вперёд, к плечам). Упражнения с предметами на голове (мешочек с песком, кубик и т.д.) стоя у стены, в движении, под музыку. Обучение специальным упражнениям в вытяжении и самовытяжении. Подвижные игры на сохранение правильной осанки: «Море волнуется», «Совушка-Сова».

**Коррекция и развитие сенсорной системы**

Разучивание игр на совершенствование сенсорного развития. Упражнения с различными предметами. Упражнения с мячами – ёжиками. Упражнения с различными малыми мячами. Упражнения с различными гимнастическими палками. Упражнения с ленточками. Упражнение с кольцами. Упражнениям с верёвочкой (узелок одной рукой, бантик и узелок, плетёнка).

**Формирование и укрепление мышечного корсета**

Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи фитболов, больших мячей.

Обучения комплекса упражнения с малым мячом для профилактики миопии. Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника. Упражнения на ребристых досках, гимнастических палках, ортопедических ковриках.

**Развитие точности движений пространственной ориентировки**

Ходьба по залу. Ходьба по залу и линиям. Ходьба по кругу с чередованием на пятках и носках. Ходьбой по залу по «следам» с обходом кеглей и т.д. Ходьба с подниманием бедра. Ходьба на носках с закрытыми глазами. Упражнение «Аист».

**7.Тематическое планирование с определением основных видов деятельности на уроке.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока по порядку** | **Темы разделов** | **Количество часов** | **Основные виды деятельности** |
| 1 | Коррекция и закрепления навыка правильной осанки. | 17 | Беседа, игра. |
| 2 | Коррекция и развитие сенсорной системы. | 15 | Беседа, игра. |
| 3 | Формирование и укрепление мышечного корсета. | 19 | Беседа, игра. |
| 4 | Развитие точности движений пространственной ориентировки. | 17 | Беседа, игра. |

**8.Материально-техническое обеспечение.**

Материально-техническое обеспечение учебного предмета в соответствии с АООП включает:

- дидактические материалы (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;

- альбомы с демонстрационными материалами в соответствии с темами занятий;

- спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, трёхколёсные велосипеды.;

- неглубокий бассейн (глубина составляет 50-70 см);

- технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опоры для стояния, тренажёры (мотомед и др.), кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванной);

- набор походной посуды, кольца;

- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

**Учебно-методическое обеспечение.**

Учебники и учебные пособия по адаптивной физической культуре, дефектологии, лечебной физической культуре, материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры, комплексной профилактике заболеваний и реабилитации больных и инвалидов, коррекционным подвижным играм и упражнениям для детей с нарушениями в развитии.

Периодические издания:

- «Адаптивная физическая культура»;

- «Теория и практика физической культуры»;

- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка и т.д.

**Календарно-тематическое планирование по коррекционному курсу «Двигательное развитие», 3 в класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы предмета, темы уроков | Кол-во часов | План | Факт | Домашнее задание |
|  | 1 четверть –16 часов |  |  |  |  |
| 1. | Дыхательные упражнения в образном оформлении. | 1 | 07.09 |  | По карточке. |
| 2. | Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. | 1 | 08.09 |  | По карточке. |
| 3. | Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях | 1 | 14.09 |  | По карточке. |
| 4. | Изменение длительности дыхания. | 1 | 15.09 |  | По карточке. |
| 5. | Дыхание при ходьбе с имитацией. | 1 | 21.09 |  | По карточке. |
| 6. | Движение руками в исходных положениях | 1 | 22.09 |  | По карточке. |
| 7. | Движение предплечий и кистей рук. | 1 | 28.09 |  | По карточке. |
| 8. | Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменение темпа. | 1 | 29.09 |  | По карточке. |
| 9. | Движение плечами. | 1 | 05.10 |  | По карточке. |
| 10. | Наклоны головой. | 1 | 06.10 |  | По карточке. |
| 11. | Наклоны туловища. | 1 | 12.10 |  | По карточке. |
| 12. | Вращение стопы. | 1 | 13.10 |  | По карточке. |
| 13. | Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). | 1 | 19.10 |  | По карточке. |
| 14. | Упражнения на равновесие. | 1 | 20.10 |  | По карточке. |
| 15. | Упражнения для укрепления мышц туловища. | 1 | 26.10 |  | По карточке. |
| 16. | Корригирующие упражнения. Игры с мячом. | 1 | 27.10 |  | По карточке. |
|  | 2 четверть-16 часов |  |  |  |  |
| 17. | Прыжок в длину с места в ориентир. | 1 | 09.11 |  | По карточке. |
| 18. | Повороты на месте. | 1 | 10.11 |  | По карточке. |
| 19. | Построение в круг по ориентиру. | 1 | 16.11 |  | По карточке. |
| 20. | Игра «Птички» с обручем. | 1 | 17.11 |  | По карточке. |
| 21. | Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами. | 1 | 23.11 |  | По карточке. |
| 22. | Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир. | 1 | 24.11 |  | По карточке. |
| 23. | Упражнения на равновесие. | 1 | 30.11 |  | По карточке. |
| 24. | Упражнения для укрепления мышц живота. | 1 | 01.12 |  | По карточке. |
| 25. | Вис на гимнастической стенке с подниманием ног под 90 градусов. Игра «Выше земли». | 1 | 07.12 |  | По карточке. |
| 26. | Планка (упражнения на пресс). | 1 | 08.12 |  | По карточке. |
| 27. | Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах. | 1 | 14.12 |  | По карточке. |
| 28. | Упражнения на ковриках. | 1 | 15.12 |  | По карточке. |
| 29. | Упражнения в висе спиной к стене. | 1 | 21.12 |  | По карточке. |
| 30. | Упражнения с мячом. | 1 | 22.12 |  |  |
| 31. | Упражнения для мышц брюшного пресса. | 1 | 28.12 |  | По карточке. |
| 32. | Ловля мяча с поворотом на месте. | 1 | 29.12 |  |  |
|  | 3 четверть – 22 часа |  |  |  |  |
| 33. | Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет». | 1 | 11.01 |  | По карточке. |
| 34. | Ходьба по дорожке (змейка). | 1 | 12.01 |  | По карточке. |
| 35. | Ходьба на носках, на пятках. | 1 | 18.01 |  | По карточке. |
| 36. | Игра «Передай мяч». | 1 | 19.01 |  | По карточке. |
| 37. | Катание гимнастических палок. | 1 | 25.01 |  | По карточке. |
| 38. | Общие развивающие упражнения для ног. | 1 | 26.01 |  | По карточке. |
| 39. | Упражнения для профилактики плоскостопия у гимнастической стенки. | 1 | 01.02 |  | По карточке. |
| 40. | Упражнения на гимнастических ковриках. | 1 | 02.02 |  | По карточке. |
|  41. | Катание ногами мячей. | 1 | 08.02 |  | По карточке. |
| 42. | Упражнения с «парашутом». | 1 | 09.02 |  | По карточке. |
| 43. | Ловля мяча после хлопка перед грудью. | 1 | 15.02 |  | По карточке. |
| 44. | Упражнения с большим мячом. | 1 | 16.02 |  | По карточке. |
| 45. | Игра под музыку «Птички». | 1 | 22.02 |  | По карточке. |
| 46. | Ловля мяча после отскока от пола двумя руками, одной. | 1 | 23.02 |  | По карточке. |
| 47. | Упражнения с гимнастической палкой. | 1 | 29.02 |  |  |
| 48. | Упражнения с обручем. Игра «Вот так позы». | 1 | 01.03 |  | По карточке. |
| 49. | Игра «По кочкам». | 1 | 07.03 |  | По карточке. |
| 50. | Упражнения с обручем и без него. Игра «Проскачи через круг». | 1 | 08.03 |  | По карточке. |
| 51. | Упражнения с гантелями. | 1 | 14.03 |  | По карточке. |
| 52. | Самомассаж рук, головы, ног. Игра «Ну-ка отними». | 1 | 15.03 |  | По карточке. |
| 53. | Ходьба с предметом на голове. | 1 | 21.03 |  | По карточке. |
| 54. | Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Поймай мяч». | 1 | 22.03 |  | По карточке. |
|  | 4 четверть – 14 часов |  |  |  |  |
| 55. | Подъем предметов различной величины. | 1 | 04.04 |  | По карточке. |
| 56. | Катание мяча руками от себя. | 1 | 05.04 |  | По карточке. |
| 57. | Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Морские фигуры» | 1 | 11.04 |  | По карточке. |
| 58. | Катание мяча руками к себе. | 1 | 12.04 |  | По карточке. |
| 59. | Эстафеты с применением обручей, гимнастических палок, кеглей. | 1 | 18.04 |  | По карточке. |
| 60. | Перелазания через препятствия. | 1 | 19.04 |  | По карточке. |
| 61. | Игра «Балалайка». | 1 | 25.04 |  | По карточке. |
| 62. | Ходьбой по залу по «следам» с обходом кеглей и т.д. | 1 | 26.04 |  | По карточке. |
| 63. | Ходьба по различным предметам, передвижение боком (приставными шагами). | 1 | 03.05 |  | По карточке. |
| 64. | Игры: «Летающие носочки», «Зоопарк», «Собери шишки». | 1 | 10.05 |  | По карточке. |
| 65. | Упражнение «Змея», «Ящерица», «Кошка». | 1 | 16.05 |  | По карточке. |
| 66. | Эстафеты с мячом. | 1 | 17.05 |  | По карточке. |
| 67. | Обобщающее занятие. | 1 | 23.05 |  | По карточке. |
| 68. | Обобщающее занятие. | 1 | 24.05 |  |  |
|  | Всего за год: | 68 часов |  |  |  |