

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 им. А.А. Араканцева
г. Семикаракорска»

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №2

_____ Н. В. Мартемьянов
приказ от 31.08.2022 г. № 473

Рабочая программа по предмету «Двигательное развитие»
для индивидуальных занятий на дому с обучающимся с УО (вариант 2)

Уровень - начальное общее образование

Класс - 3 Б

Количество часов – 65

Учитель – Мачуло И.С.

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка.

Адаптированная рабочая программа по курсу «Двигательное развитие» предназначена для обучающегося 3 б класса с УО (вариант 2), составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 2, в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Приказ от 19.12.2014г №1599; АООП обучающихся с УО МБОУ СОШ №2;
- Адаптированная программа по внеурочной деятельности обучающихся с легкой умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями) с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми множественными нарушениями МБОУ СОШ №2.
- учебник под редакцией Гончарова Н.В. .Издательство: Просвещение,2021г. «Физическая культура для обучающихся с умственной отсталостью».

Цели рабочей программы

Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

1. Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
2. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
3. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
4. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры.
5. Повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Адресность

Адаптированная рабочая программа предназначена для обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 2.

Обучающийся характеризуется выраженным недоразвитием мыслительной деятельности, препятствующим освоению предметных учебных знаний.

Наряду с нарушением памяти и мышления отмечается нарушение речи. Обучающийся не владеет элементарной речью, не может выразить простыми словами свои потребности, сообщить о выполненном действии, ответить на вопрос взрослого отдельными словами. Может выполнять отдельные операции, входящие в состав предметных действий, но неустойчивость внимания и нарушение последовательности выполняемых операций препятствуют выполнению действия как целого. Внимание у обучающегося отличается низким уровнем продуктивности из-за быстрой истощаемости, неустойчивости, отвлекаемости. Психомоторное недоразвитие характеризуется нарушениями координации, точности, темпа движений, что осложняет формирование физических действий: бег, прыжки и др., а также навыков несложных трудовых действий. У обучающегося отмечается замедленный темп, рассогласованность, неловкость движений, а также повышенная возбудимость сочетается с хаотичной нецеленаправленной деятельностью. Наиболее типичными для обучающегося являются трудности в овладении навыками, требующими тонких точных дифференцированных движений: удержание позы, захват мяча, г/палки, и др. Обучающийся проявляет интерес к общению и взаимодействию с детьми и взрослыми. Способность обучающегося к выполнению некоторых двигательных действий: захват, удержание предмета, контролируемые движения шеи, головы и др. создает предпосылки для обучения некоторым приемам и способам по самообслуживанию и развитию предметно-практической и трудовой деятельности.

Особенность программы

Программа способствует :

- укреплению здоровья, оказывает содействие нормальному физическому развитию.
- созданию максимального запаса простых движений с их постепенным усложнением.
- стимулированию словесной регуляции и наглядно-образного мышления при выполнении физических упражнений.
- максимально активизировать познавательную деятельность.

При всем многообразии методов предпочтение отдается игровому

Общая характеристика учебного предмета с учётом особенностей его освоения обучающимся

Адаптированная программа по двигательному развитию является составной частью всей системы работы для обучающихся интеллектуальными нарушениями и ДЦП.

Адаптированная программа по двигательному развитию рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе.

Индивидуальные особенности обучающегося по психическим двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушения физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привить устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;

Место адаптивной физической культуры в учебном плане.

Адаптированная рабочая программа по двигательному развитию рассчитана на 67 часов (2 занятия в неделю)

Согласно «Календарному учебному графику», «Расписанию индивидуальных занятий с на 2022-2023 учебный год», фактическое количество учебных часов 65. Два занятия выпадают на праздничные дни - 23.02, 24.02. За счет уплотнения учебного материала темы будут пройдены – 2.03, 3.03.

Предметные результаты освоения учебного предмета

Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при

принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: **минимальный и достаточный.**

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы.

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимся внеурочной деятельности «Двигательное развитие» могут стать:

Минимальный уровень:

правильное выполнение упражнений

расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья.

укрепление здоровья и закаливание занимающихся учащихся;

развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умение расслаблять мышцы;

укрепление опорно-двигательного аппарата и зрительного нерва;

воспитание общей выносливости, ловкости, чувства коллективизма и командного духа;

изучение техники ходьбы, бега, прыжков, метания, бросков;

выполнение упражнений разного плана с использованием тренажеров;

изучение нетрадиционных форм дыхательной и двигательной гимнастики;

Достаточный уровень:

Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием 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.

Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

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

Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры.

Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.

Содержание 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». 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).

Действия с предметами.

Захватывание, удержание, отпускание предмета (шарики, кубики, мелкие игрушки, шишки и др.). Встряхивание предмета, издающего звук (бутылочки с бусинками или крупой и др.). Толкание предмета от себя (игрушка на колесиках, ящик, входная дверь и др.). Притягивание предмета к себе (игрушка на колесиках, ящик и др.). Вращение предмета (завинчивающиеся крышки на банках, бутылках, детали конструктора с болтами и гайками и др.). Нажимание на предмет (юла, рычаг, кнопка, коммуникатор и др.) всей кистью (пальцем). Сжатие предмета (звучащие игрушки из разных материалов, прищепки, губки и др.) двумя руками (одной рукой, пальцами). Вынимание предметов из емкости. Складывание предметов в емкость. Перекладывание предметов из одной емкости в другую. Вставление предметов в отверстия (одинаковые стаканчики, мозаика и др.). Нанизывание предметов (шары, кольца, крупные и мелкие бусины и др.) на стержень (нить).

Основные положения и движения -13 ч.

Вращение головой. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.

Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. Выделение пальцев. Круговые движения кистью.

Движение рук из данных положений. Наклоны. Движения ногами.

Выполнение движений по командам с показом направления учителем

Упражнения на формирование правильной осанки- 7ч.

Принятие правильной осанки стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости.

Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.

Ходьба и бег - 7ч .

Ходьба по кругу. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию

Прыжки– 6 ч.

Прыжки на двух ногах с передвижением вперед, с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты

Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов–13 ч.

Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку.

Лазание, перелезание, подлезание -6 ч.

Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол. Стойка на носках – две–три секунды. Стойка на одной ноге, руки на пояс.

Упражнения на фитболе -7ч.

Упражнения на равновесие–6 ч.

Ходьба по гимнастической скамейке с предметом.

Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке.

Расхождение при встрече вдвоем на полосе, шириной 20-30 см.

Общеразвивающие упражнения – в процессе урока.

основные положения и движения рук, ног, туловища и головы

Упражнения для развития и коррекции общей и мелкой моторики–в процессе урока.

- упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивными мячами, обручем, скакалкой, шнуром, флажками, лестницей, скамейкой из различных исходных положений; пальчиковая гимнастика.

Координационные упражнения – в процессе урока.

Перекаты в группировке, броски мяча в корзину двумя руками, выполнение упражнений на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища со

одноименными и разноименными движениями рук; комплексы ОРУ различной координационной сложности.

Планирование коррекционной работы

№	Основные темы программы	Количество часов по теме	Коррекционная работа
1	Ходьба и бег	В процессе каждого урока	Коррекция пространственной ориентировки. Коррекция процесса запоминания и воспроизведения учебного материала. Коррекция и развитие наглядно-образного мышления.
2	Общеразвивающие упражнения	В процессе каждого урока	Коррекция внимания (объем и переключение). Коррекция пространственного восприятия (ориентирование на плане). Коррекция и развитие точности и осмысленности восприятия.
3	Подвижные игры	В процессе каждого урока	Коррекция и развития устойчивости внимания и умения осуществлять его переключение. Развитие слуховой, зрительной памяти, умения использовать приемы запоминания и припоминания. Развитие наблюдательности, умения повторять.
4	Координационные упражнения	В процессе каждого урока	Коррекция познавательной деятельности обучающихся. Коррекция и развитие способности понимать главное в воспринимаемом учебном материале. Коррекция пространственной ориентировки.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ уро ка	Дата по план у	Дата по факт у	Тема урока	Ко л- во час ов	Характеристика деятельности учащегося
1	1.09		Техника безопасности и правила поведения на уроках .Комплекс ОРУ в движении. Ходьба приставным шагом .	1	Выполнять упражнения с помощью учителя
2	2.09		Комплекс ОРУ стоя на месте. Ходьба с различным положением рук. Продолжительный бег.	1	Выполнять комплекс ОРУ.
3	8.09		Упражнения на фитболе. Ходьба с высоким подниманием бедра.	1	постановка стопы и положению рук на мяче
4	9.09		Повороты на месте в разные стороны по ориентирам. .Комплекс упражнений для стоп.	1	Выполнять повороты
5	15.09		Комплекс упражнений для мышц рук. Ходьба по гимнастической стенке.	1	Перестановка рук и ног во время ходьбы.
6	16.09		Игра «Поезд». Комплекс упражнений для мышц грудной клетки.	1	Выполнение подражательных действий,
7	22.09		Игра с мячом. Комплекс упражнений для мышц спины.	1	Выполнение подражательных действий
8	23.09		Перекачивания на полу , на кровати, на матах. Комплекс упражнений для мышц ног и спины.	1	Выполнение подражательных действий
9	29.09		Ходьба за педагогом. Упражнения для развития гибкости.	1	Выполнение подражательных действий
10	30.09		Ходьба друг за другом в медленном и быстром темпе, в заданном направлении. Упражнения для коррекции осанки.	1	правильное выполнение подражательных действий

11	6.10		Бег за педагогом. Силовые упражнения(поднимание туловища, приседания,отжимания)	1	Направлять обучаемого при беге.
12	7.10		Подвижная игра «Догоните меня».Упражнения на фитболе.	1	Бежать за учителем,выполнять упражнения на фитболе.
13	13.10		Бег друг за другом в медленном и быстром темпе, в заданном направлении. Подвижная игра «Слушай сигнал».	1	Бежать за учителем.
14	14.10		Прокатывания мяча друг другу.Ведение мяча.	1	Работа смячом
15	20.10		Поднимание рук (вверх, в стороны, вперед...). Сгибание и разгибание рук.	1	Выполнение подражательных действий
16	21.10		Упражнения с мячом – ведение, перебрасывания Комплекс упражнений для коррекции осанки.	1	Выполнение подражательных действий
17	27.10		Упражнения с теннисным мячом (малым и большим, переключивания) Сгибание и разгибание пальцев в кулак.	1	Фиксировать положение рук на мяче
18	10.11		Набивания теннисного мяча ракеткой. Упражнения для развития гибкости.	1	Выполнять упр .с помощью учителя.
19	11.11		Наклоны и повороты головы. Поочерёдное сгибание и разгибание пальцев кулак	1	Следить чтобы ладони были разжаты
20	17.11		Броски мяча в цель. Наклоны и повороты туловища.	1	Попадание мяча в цель.
21	18.11		Полуприседания и приседания. Комплекс упражнений для стоп.	1	соблюдение правильной осанки
22	24.11		Бросок мяча на дальность. Упражнения с теннисным мячом.	1	Выполнять упражнения с мячом.
23	25.11		Прыжки на двух ногах на месте. Перешагивания через предметы	1	Ходьба с препятствиями
24	1.12		Подвижная игра с ведением мяча.	1	Правильно толкать мяч.

25	2.12		Прыжки на месте на двух ногах с продвижением вперед.	1	правильная осанка.
26	8.12		Броски мяча на дальность. Упражнения с теннисным мячами.	1	сохранять стойку и положение рук на мяче
27	9.12		Препятствия и их преодоление.		Перешагивать через предметы
28	15.12		Подвижная игра «Перепрыгнем ручеек». Упражнения для мышц спины.	1	Прыгать через препятствия.
29	16.12		Ползание на четвереньках. Упражнения для мышц брюшного пресса.	1	выполнение подражательных действий
30	22.12		Подлезание под веревочку. Комплекс упражнений для мышц грудной клетки.	1	выполнение подражательных действий
31	23.12		Подвижная игра с мячом. Комплекс упражнений для развития гибкости.	1	Работа с мячом
32	12.01		Подвижная игра «Бег цепочкой» .Комплекс упражнений для растягивания мышц шеи.	1	Правильное выполнение подражательных действий
33	13.01		Упражнения теннисным с мячом и ракеткой. Упражнения для мышц брюшного пресса.	1	соблюдение последовательности действий
34	19.01		Упражнения теннисным с мячом и ракеткой. Комплекс упражнений для мышц грудной клетки.	1	соблюдение последовательности действий
35	20.01		Подлезание под веревочку. Комплекс упражнений для мышц грудной клетки..	1	Повторять упражнения за учителем
36	26.01		Передача предметов по кругу. Комплекс упражнений для развития гибкости.	1	соблюдение правил игры
37	27.01		Передача мяча по кругу. Комплекс упражнений	1	соблюдение

			для развития гибкости.		правил передачи мяча
38	2.02		Игра «Передай мяч». Комплекс упражнений для развития гибкости.	1	Соблюдение последовательности действий
39	3.02		Прокатывание мяча друг другу. Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов	1	Катать мяч друг другу
40	9.02		Игра «Прокати мяч». Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов	1	последовательность действий .
41	10.02		Бросание мяча двумя руками .Прыжки через предметы толчком двумя.	1	Выполнять действия по полражанию
42	16.02		Ловля мяча двумя руками. Удары мяча об пол. Набивание мяча ракеткой.	1	Ловить мяч двумя руками
43	17.02		Метание малого мяча в цель. Набивание мяча ракеткой	1	Бросать мяч в цель
44	2.03		1.Игра «Мяч в корзину».2. Удары мяча об пол.	1	соблюдении правил игры
45	3.03		1.Метание малого мяча на дальность. 2.Игра «Кто дальше».	1	Бросать мяч
46	9.03		Набивание мяча ракеткой	1	Набивать мяч ракеткой
47	10.03		Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. Удары мяча об пол.	1	Последовательностью движений
48	16.03		Лазанье через обруч. Удары мяча об пол.	1	Проходить через обруч
49	17.03		Равновесие. Ходьба по прямой линии с мешочком на голове.	1	Удерживать равновесие.
50	23.03		Равновесие. Ходьба между предметами «змейкой» с мешочком на голове.	1	Удерживать равновесие.
51	24.03		Равновесие. Ходьба начерченному коридору или скамейке с перешагиванием через предметы	1	Удерживать равновесие.

52	6.04		Выполнение танцевальных упражнений (покачивания .вращения,прихлопывания)	1	Повторять упр за учителем
53	7.04		Выполнение танцевальных упражнений (покачивания .вращения,прихлопывания)	1	правильно располагать руки ,ноги
54	13.04		Равновесие. Ходьба начерченному коридору или скамейке с перешагиванием через предметы	1	Удерживать равновесие.
55	14.04		Игра «Сбей кегли». Равновесие. Ходьба между предметами «змейкой» с мешочком на голове.	1	Удерживать равновесие
56	20.04		Ходьба по кругу или по прямой разным шагом (простым, широким, приставным...)	1	выполнение действий под музыку
57	21.04		Прокатывание мяча между предметами. Игра «Не задень».	1	Расположение руки,ноги.
58	27.04		Ходьба по кругу (вперед, боком, задом наперед).	1	Ходить по заданию
59	28.04		Прокатывание мяча между предметами. Игра «Не задень».	1	Прокатывать мяч между предметами
60	4.05		Бег «змейкой» между предметами. Упражнения с ведением мяча.	1	Стучать мячом об пол.
61	5.05		Прыжки на двух ногах между предметами. Упражнения для коррекции осанки.	1	выполнением подражательных действий
62	11.05		Ползание на четвереньках между предметами. Упражнения с ведением мяча.	1	выполнением подражательных действий
63	12.05		Игра «Кто больше соберет предметов». Упражнения для мышц грудной клетки	1	Собирать предметы в корзину
64	18.05		Выполнение ритмических движений по подражанию. Упражнения для коррекции осанки.	1	выполнением подражательных действий
65	19.05		Выполнение ритмических движений, изменяя темп. Набивания теннисного мяча ракеткой	1	Выполнять упражнения с

					мячом
66	25.05		Набивания теннисного мяча ракеткой .Броски мяча в корзину	1	удержание взгляда и внимания.
67	26.05		Набивания теннисного мяча ракеткой .Броски мяча в корзину	1	Удержание взгляда и внимания.

Материально-техническое обеспечение

1. Гимнастические палки.
2. Кегли.
3. Мячи разной величины и веса (футбольный, баскетбольный, волейбольный, теннисный).
4. Обручи.
5. Скакалки.
6. Скамейки гимнастические
7. Палки гимнастические

Лист коррекции рабочей программы

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Причина коррекции	Форма коррекции	Дата по факту

«Рассмотрено»
на заседании ШМО
протокол № _____
от _____
руководитель МО
Т.В Готфрид _____

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР
_____Т.П. Шуплецова

«Рассмотрено»
на заседании ШМО
протокол № 1
от 26.08.2022
руководитель МО Готфрид
Т.В Готфрид

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР

от 30.08.2022

Шуплецова — Т.П.Шуплецова

и скреплено печатью
15 листа (листов)
Директор школы
Н.В. Мартынянов