**Государственное казенное общеобразовательное учреждение   
«Волгоградская школа – интернат №2»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласована»  РуководительМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_(Н.А. Бондарева)  Принята решением педагогического совета протокол  от 28 августа 2025 г. № 1  Рассмотрена на заседании МО протокол  от «26» августа 2025 г. № 1 | «Согласована»  заместитель директора \_\_\_\_\_\_\_\_ (О.Н. Персидская) | «Утверждена»  директор ГКОУ  «Волгоградская школа-интернат №2  \_\_\_\_\_\_\_\_ (А.М.Небыков)  Введена в действие приказом  от 28 августа 2025 г. № 312 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Рабочая программа**

**по учебному предмету**

**«Двигательное развитие»**

**для 10 класса**

**на 2025-2026 учебный год**

**(в соответствии с АООП УО (вариант 2)**

|  |
| --- |
| Разработал:  учитель Бабайцев Леонид Олегович |

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по двигательному развитию для 10 класса разработана на основании нормативных документов:

* Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 26.06.2025 № 495 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установлении предельного срока использования исключенных учебников и разработанных в комплекте с ними учебных пособий";
* санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
* санитарные правила и нормы санпин 1.2.3685-21 "гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача российской федерации федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 28 января 2021 г.;
* адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГКОУ «Волгоградская школа-интернат №2», принятая решением педагогического совета № 1 от 28.08.2023 г., введенная в действие приказом № 303 от 28.08.2023 г., с изменениями от 28.08.2024 г. приказ № 304.

Рабочая программа по двигательному развитию разработана для детей ТМНР и для детей с расстройством аутистического спектра (вариант 8.4).

У большинства детей с **тяжёлыми и множественными нарушениями развития(ТМНР) и (вариант 8.4).** имеются грубые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся. Поэтому работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности

к движению и функциональному использованию двигательных навыков является **целью занятий.**

**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.

**Учебно-тематический план.**

Учебный курс рассчитан на 34 часа в год, 1 урок в неделю.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Всего часов** | **Лёгкая атлетика** | **Гимнастика** | **Подвижные и спортивные игры** | **Оздоровительная гимнастика** |
| **10** | **34** | **8** | **8** | **10** | **8** |

**Содержания коррекционного курса «Двигательное развитие»**

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:

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).

***Дыхательные упражнения.***

Дозированное дыхание при ходьбе и беге по подражанию и команде. **Основные положения и движения***.*Положения рук – на поясе, вверху, за головой, за спиной, ноги в сторону, вместе. Сочетание движений головой, туловищем, конечностями в указанных исходных положениях. Перешагивание через обруч с последующим пролезанием через него. **Упражнения для формирования правильной осанки.**Ходьба с руками за спиной, приподнятой головой. Принятие правильной осанки по инструкции учителя.

**Ритмические упражнения.**Согласование своих движений с музыкой в умеренном и быстром темпе, при ходьбе, беге, подскоках.

*Прикладные упражнения*

*Построения, перестроения.*

Закрепление ранее пройденных строевых приемов. Расчет по порядку.

**Ходьба и бег.**Ходьба с изменением длины шага (большими, маленькими шагами). Чередование ходьбы и бега. Эстафеты с бегом (парами).

**Прыжки.**Прыжки в длину, с разбега (место толчка не обозначено). Прыжок в высоту с разбега. Прыжки в глубину. Прыжок в длину толчком двух ног с обозначенного места.

**Броски, ловля, передача предметов, переноска груза***.*Броски мяча друг другу от плеча. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой. Броски мяча на дальность. Подбрасывание и ловля гимнастической палки двумя руками и одной рукой. Выполнение основных движений с удерживанием обруча. Перекладывание обруча перед собой из руки в руку. Перекатывание обруча. Выбор рационального способа для перемещения различных предметов с одного места на другое.

**Лазание, подлезание, перелезание***.*Сочетание переползания по гимнастической скамейке на четвереньках с лазанием по гимнастической стенке. Сочетание перелезания через препятствия с подлезанием. Перешагивание через препятствия различной высоты.

**Равновесие.**Ходьба по гимнастической скамейке с собиранием предметов с пола с наклоном в приседе. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке (с помощью учителя). Равновесие на одной ноге.

**Игры***.*«Узнай по голосу», «Возьми флажок», «Не дай мяч водящему», «Белые медведи», «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафета с передачей предметов стоя и сидя.

**Планируемые результаты.**

* Овладение начальными навыками адаптации в классе.
* Развитие мотивов учебной деятельности.
* Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
* Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

**Базовые учебные действия**

Программа формирования базовых учебных действий у обучающихся направлена на развитие способности у детей овладевать содержанием адаптированной основной образовательной программой общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант II).

1. **Наглядно - практические.**
2. **Формирование учебного поведения:**

- умение выполнять инструкции педагога;

- использование по назначению учебных материалов с помощью взрослого;

- умение выполнять действия по образцу и по подражанию.

1. **Формирование умения выполнять задание:**

- в течение определенного периода времени,

- от начала до конца,

- с заданными качественными параметрами.

1. **Формирование умения самостоятельно переходить** от одного задания (операции ,действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

-Умение следовать инструкции педагога.

**Предметные результаты**

Результаты освоения коррекционного курса двигательное развитие могут включать следующие умения:

* Развитие элементарных пространственных понятий.
* Знание частей тела человека.
* Знание элементарных видов движений.
* Умение выполнять исходные положения.
* Умение бросать, перекладывать, перекатывать.
* Умение управлять дыханием.

**Личностными результатами**  изучения курса «Двигательное развитие» является формирование следующих умений и навыков (при направляющей помощи):

- освоение доступной социальной роли обучающейся,

- 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;  
 - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях,

- умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;  
- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;  
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;  
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

**Оценка достижений обучающихся**

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

**Текущая** аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание (мониторинг) результатов освоения программы.

**Промежуточная** (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения программы и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года (мониторинг).

**Система оценки достижений обучающихся**

В процессе обучения осуществлять мониторинг всех групп БУД, который отражает индивидуальные достижения обучающихся и позволяет делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы. Для оценки сформированности каждого действия используется балловая система оценки:

**0 баллов** - действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

**1 балл** - смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

**2 балла** - преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

**3 балла** - способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

**4 балла** - способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

**5 баллов** - самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Балльная система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого учащегося в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех учащихся, и на этой основе осуществить корректировку процесса их формирования на протяжении всего времени обучения.

Контроль предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения предмета обучающимся и не подразумевает его сравнение с другими детьми. **Материально-техническое оснащение и учебно-методический комплекс**

**Оборудование:**  
 -Спортивный зал;  
 -Коврики (для упражнений сидя и лежа);  
 - Гимнастические стенки;  
 - Мячи: маленькие и большие резиновые;  
 -Обручи;  
 -Скакалки;  
 **Методическая литература для учителя:**  
1.Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР. Ю.А.Кириллова.

2. «Методика занятий по лечебной физкультуре в коррекционной школе» Селезнёва Л. И., учитель ЛФК государственного специального (коррекционного) образовательного учреждения школы № 9 г. Новороссийска  
3.- Аудио записи «Музыка для массажа», «Музыка для души»  
4.- Программа обучения глубоко умственно отсталых детей. Составитель-НИИ дефектологии АПН СССР, 1983г.

5.-Программно-методические материалы «Обучение детей с выраженным недоразвитие интеллекта» Под редакцией кандидата психологический наук, профессора - Бгажнокова И. М. Москва, 2012г

***Информационное обеспечение образовательного процесса***

* Портал «Мой университет»/ Факультет коррекционной педагогики <http://moi-sat.ru>
* Сеть творческих учителей <http://www.it-n.ru/>
* Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru/site/all/sites>
* Учительский портал <http://www.uchportal.ru>

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение   
«Волгоградская школа – интернат №2»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»  Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_(Н.А. Бондарева)  Принято решением педагогического совета протокол  от 28 августа 2025 г. № 1  Рассмотрено и рекомендовано к утверждению на заседании МО протокол  от «26» августа 2025г. № 1 | «Согласовано»  заместитель директора \_\_\_\_\_\_\_\_ (О.Н. Персидская)  28 августа 2025г. | Утверждено и введено в действие приказом  от 28 августа 2025 г. № 312 |
|  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**по учебному предмету**

**«Двигательное развитие»**

**для 10 «Б» класса**

**на 2025-2026 учебный год**

|  |
| --- |
| Разработал:  учитель Бабайцев Леонид Олегович |

1 четверть

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание программного материала | Кол-во часов | Дата | Виды работ | Примечания |
| 1 | Техника безопасности. Вводный урок. | 1 | 06.09 | Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.Повороты направо, налево с указанием направления учителем. Равнение по носкам в шеренге. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем. |  |
| 2 | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. | 1 | 13.09 | Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя. Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками. |  |
| 3 | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. | 1 | 20.09 | Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйсь!», «Смирно!». Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Сведение и разведение пальцев. |  |
| 4 | Строевые упражнения. Дыхательная гимнастика. Разновидности ходьбы. | 1 | 27.09 | Повороты направо, налево с указанием направления учителем. Дыхательные упражнения по подражанию. Ходьба в колонне по одному, взявшись за руки. |  |
| 5 | Разновидности ходьбы. Упражнения с использованием гимнастических элементов. | 1 | 04.10 | Ходьба под хлопки или звучание бубна. Перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки. |  |
| 6 | Ходьба. Разновидности ходьбы. Бег. Дыхательная гимнастика. | 1 | 11.10 | Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба с носка. Свободный бег. Дыхательные упражнения по подражанию. |  |
| 7 | Бег. Дыхательная гимнастика. Упражнения для осанки. | 1 | 18.10 | Свободный бег. Дыхательные упражнения по подражанию. Упражнения для формирования правильной осанки. |  |
| 8 | Ходьба. Прыжковые упражнения. | 1 | 25.10 | Ходьба друг за другом обычным шагом с соблюдением интервала (не натыкаясь друг на друга). Прыжки на одной ноге. |  |

**Всего: 8 часов**

2 четверть

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание программного материала | Кол-во часов | Дата | Виды работ | Примечания |
| 1 | Техника безопасности. Вводный урок. | 1 | 08.11 | Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Выполнение движений по командам с учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись». Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча. |  |
| 2 | Строевые упражнения. Упражнения с использованием гимнастических элементов. | 1 | 15.11 | Повороты направо, налево с указанием направления учителем. Равнение по носкам в шеренге. Переползание на четвереньках в медленном темпе. |  |
| 3 | Упражнения с использованием гимнастических элементов. | 1 | 22.11 | Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Переноска одновременно нескольких предметов. |  |
| 4 | Упражнения с использованием гимнастических элементов. | 1 | 29.11 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Переноска одновременно нескольких предметов. |  |
| 5 | Упражнения с использованием гимнастических элементов. | 1 | 06.12 | Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя, приставным шагом на 2-3 рейки. Прыжок в глубину с высоты 50 см. |  |
| 6 | Упражнения с использованием гимнастических элементов. | 1 | 13.12 | Подлезание под шнур высотой 50 см. Прыжок в глубину с высоты 50 см. |  |
| 7 | Обрабатывание техники метания мяча. | 1 | 20.12 | Метание мяча из-за головы с места на дальность. Движение руками в стойках. |  |
| 8 | Метание мяча. Упражнения для мелкой моторики рук. | 1 | 27.12 | Метание мяча из-за головы с места на дальность. Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Сведение и разведение пальцев. |  |

**Всего: 8 часов**

3 четверть

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание программного материала | Кол-во часов | Дата | Виды работ | Примечания |
| 1 | Техника безопасности. Вводный урок. | 1 | 17.01 | Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками. Игра для построения «Запомни порядок». |  |
| 2 | Упражнение с мячами. Подвижная игра. | 1 | 24.01 | Удары мяча об пол двумя руками. Игра для построения «Пойдешь гулять». |  |
| 3 | Упражнение с мячами. Подвижная игра. | 1 | 31.01 | Подбрасывание мяча перед собой и ловля его. Игра для построения «Запомни порядок». |  |
| 4 | Упражнение с мячами. Подвижная игра. | 1 | 07.02 | Удары мяча об пол одной и двумя руками. Игра для построения «Поезд». |  |
| 5 | Упражнение с мячами. Подвижная игра. | 1 | 14.02 | Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку. Игра для бега:  «Беги ко мне» |  |
| 6 | Упражнение с мячами. Подвижная игра. | 1 | 21.02 | Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола. Игра для бега: «Беги ко мне». |  |
| 7 | Упражнение с мячами. Подвижная игра. | 1 | 28.02 | Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу и сверху. Игра для прыжков:  «Лягушки». |  |
| 8 | Упражнение с мячами. Подвижная игра. | 1 | 07.03 | Игра для прыжков: «Лягушки». Высокое подбрасывание большого мяча |  |
| 9 | Упражнения с использованием гимнастических элементов. Подвижная игра. | 1 | 14.03 | Переноска одновременно нескольких предметов различной формы. Игра для бега: «Догони мяч». |  |
| 10 | Бег. Беговые упражнения. Подвижная игра. |  | 21.03 | Свободный бег. Бег на носках. Игра для ходьбы: «Возьми флажок» |  |

**Всего: 10 часов**

4 четверть

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание программного материала | Кол-во часов | Дата | Виды работ | Примечания |
| 1 | Техника безопасности. Вводный урок. | 1 | 04.04 | Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Ходьба небольшими группами и всей группой (без построения в колонну). Игра для прыжков: «Перепрыгни через шнур». |  |
| 2 | Ходьба. Разновидности ходьбы. Подвижная игра. | 1 | 11.04 | Ходьба по линии, начерченной на полу. Ходьба друг за другом обычным шагом с соблюдением интервала (не натыкаясь друг на друга). Игра для прыжков: «Перепрыгни через шнур». |  |
| 3 | Прыжковые упражнения. Подвижная игра. | 1 | 18.04 | Подпрыгивание на месте и с продвижением вперёд на двух ногах. Игра для ходьбы: «Возьми флажок» |  |
| 4 | Прыжковые упражнения. Подвижная игра. | 1 | 25.04 | Спрыгивание с высоты 10-20 см. Игра для бега: «Догони мяч». |  |
| 5 | Упражнения с использованием гимнастических элементов. Подвижная игра. | 1 | 08.05 | Перешагивания ч/ з препятствия. Игра для бега: «Догони мяч». |  |
| 6 | Прыжковые упражнения. Бег. Подвижная игра. | 1 | 15.05 | Прыжок в длину с шага. Бег на носках. Игра для ходьбы: «Пойдем в гости» |  |
| 7 | Прыжковые упражнения. Подвижная игра. | 1 | 22.05 | Прыжок в высоту с шага. Игра для ходьбы: «Пойдем в гости» |  |
| 8 | Итоговое занятие | 1 | 30.05 | Подведение итогов |  |

**Всего: 8 часов.**

**Итого:34 ч.**