

ПРИЛОЖЕНИЕ

к адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2)
МБОУ НГО «СОШ № 10»

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 57-од
«31» августа 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Двигательное развитие»
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями), 1 класс

Составитель:
Бондаренко Мария Сергеевна,
учитель начальных классов, б/к

п. Лобва, 2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы для детей с РАС и умеренной и тяжелой (глубокой) умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР и в соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ.

Цели образовательно-коррекционной работы с учетом специфики учебного предмета:

1. Активизация защитных сил организма ребёнка.
2. Укрепление и развитие мышечной системы, нормализация работы опорно-двигательного аппарата.
3. Развитие общей организованности, внимания, доброжелательности.

Общая характеристика учебного предмета и цели курса

Программа определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса.

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций человека (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы и других внутренних органов). У большинства детей с РАС, имеющих умеренную, тяжелую, глубокую умственную отсталость, ТМНР наблюдаются выраженные 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 ведущей целью данного коррекционного курса.

Задачи предмета:

- мотивация двигательной активности,
- поддержка и развитие имеющихся движений,
- расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений.

Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета

Предметные результаты:

- формирование знаний о положительном влиянии физических упражнений на организм,

- формирование представлений о правильной осанке, о правильном дыхании,
- формирование представлений о последовательности действий при осуществлении личной гигиены и закрепление этих представлений на практике.
- коррекция нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировке в пространстве, равновесия и т.д.);
- выполнение комплексов по двигательному развитию на основе демонстрации (самостоятельно, с помощью, со значительной помощью).

Базовые учебные действия.

Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся:

- ориентироваться в пространстве зала;
 - иметь представление о собственном теле и собственных возможностях;
 - овладеть принятыми нормами социального взаимодействия;
 - передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения

Содержание курса состоит из следующих разделов:

«Основы знаний» - дать знания о личной гигиене, правильной осанке, дать понятие «направляющий»).

«Коррекционные упражнения» - коррекция и профилактика: плоскостопия, нарушений осанки, сколиозов.

«Развитие мелкой моторики» - развивающие упражнения, работа с дидактическими пособиями для развития мелкой моторики.

«Ориентировка в пространстве» - шаги, построения, перестроения.

«Самомассаж» - обучение навыкам самомассажа.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Рабочая программа для 1 класса рассчитана на учебный год, общая трудоемкость 66часов, количество занятий в классе в неделю – 2.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Цель, задачи урока	Планируемые результаты
1 четверть (16 часов)				
1-2	Техника безопасности на занятиях по двигательному развитию (ДР)	2	Знакомить с правилами безопасности на занятиях по двигательному развитию	Учится слушать учителя, соблюдать правила поведения. Умение регулировать своё поведение
3	Тестирование на начало учебного года	1	Оценить состояние опорно-двигательного аппарата у каждого ученика	Учиться соблюдать инструкцию
4-5	Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигура из пальцев»	2	Учить сгибанию, разгибанию пальцев рук в кулак. Обучать правилам игры	Развивать тонкие, дифференцированные движения пальцами рук.
6-7	Ходьба на носках, на пятках	2	Обучать правильно ходить на носках, на пятках	Развить умение слушать, соблюдать инструкцию. Ориентация в схеме тела
8-9	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах)	2	Обучать построению, перестроению в обозначенном месте	Ориентация в окружающем пространстве, ориентация в схеме тела
10-11	Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц	2	Обучать комплексу общеразвивающих упражнений	Умение работать в группе
12-13	Работа с дидактическим пособием «Черепашка»	2	Учить работе с дидактическим пособием «Черепашка». Учить раскладывать детали по	Развить тонкие, дифференцированные движения пальцами рук.

			форме.	
14-15	Упражнения на мягких модулях	2	Обучать комплексу упражнений на мягких модулях.	Ориентация в окружающем пространстве, ориентация в схеме тела
16	Катание ступнями массажных мячей.	1	Обучать комплексу упражнений с массажными мячами для ступней. Профилактировать плоскостопие.	Умение работать в группе. Оказывать помощь, принимать помощь.
2 четверть (16 часов)				
17	Игра «Кто быстрее снимет обувь»	1	Обучать правилам игры. Профилактировать плоскостопие.	Умение работать в группе. Оказывать помощь, принимать помощь.
18-19	Переключивание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч».	2	Обучать правилам игры. Обучать переключиванию мяча из руки в руку. Учить катать мяч.	Развить тонкие, дифференцированные движения пальцами рук. Оказывать помощь, принимать помощь.
20	Основы знаний о личной гигиене	1	В доступной форме дать представление о личной гигиене	Формирование представлений о собственном теле
21	Техника безопасности на занятиях по двигательному развитию	1	Повторять правила безопасности на занятиях по двигательному развитию	Учиться слушать учителя, соблюдать правила поведения. Умение регулировать своё поведение
22-23	Основы знаний: понятие «направляющий»	2	Ознакомить учащихся с понятием «направляющий».	Ориентация в окружающем пространстве, умение работать в группе
24	Шаги вперед, назад, в сторону.	1	Обучать учащихся правильному движению вперед, назад, в сторону.	Ориентация в окружающем пространстве, ориентация в схеме тела, умение следовать правилам.
25-26	Гимнастические построения и	2	Обучать построению, перестроению в одну	Ориентация в окружающем пространстве, ориентация в схеме

	перестроения		шеренгу, в две шеренги.	тела, умение работать в группе
27- 28	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками	2	Обучать комплексу упражнений с гимнастическими палками.	Умение соблюдать правила, принимать и оказывать помощь.
29- 30	Работа с дидактическим пособием «Черепашка»	2	Совершенствовать работу с дидактическим пособием «Черепашка». Повторить раскладку деталей по форме.	Развить тонкие, дифференцированные движения пальцами рук.
31	Тестирование на конец первого полугодия	1	Оценить состояние опорно - двигательного аппарата у каждого ученика	Учиться соблюдать инструкцию
32	Техника безопасности на занятиях по двигательному развитию	1	Повторить правила безопасности на занятиях по двигательному развитию	Учиться слушать учителя, соблюдать правила поведения. Умение регулировать своё поведение
3 четверть (18 часов)				
33	Техника безопасности на занятиях по двигательному развитию	1	Повторять правила безопасности на занятиях по двигательному развитию	Учиться слушать учителя, соблюдать правила поведения. Умение регулировать своё поведение
34- 35	Представления о правильной осанке	2	В доступной форме дать представление о правильной осанке	Формирование представлений о собственном теле
36- 37	Гимнастические построения и перестроения	2	Повторять построение, перестроение в одну шеренгу, в две шеренги.	Ориентация в окружающем пространстве, ориентация в схеме тела, умение работать в группе
38- 39	Упражнения сидя и лёжа на полу	2	Обучать комплексу упражнений с исходными положениями сидя и лёжа.	Умение соблюдать правила, принимать и оказывать помощь.
40- 41	Повороты по ориентирам	2	Обучать поворотам по ориентирам, развивать	Ориентация в окружающем пространстве, ориентации в схеме

			пространственную ориентацию, точность движения	тела
42-43	Повороты по ориентирам	2	Обучать поворотам по ориентирам, развить пространственную ориентацию, точность движения	Ориентация в окружающем пространстве, ориентации в схеме тела
44-45	Подбрасывание мяча на разную высоту. Бросание мяча в цель	2	Обучать, как работать с мячом, развить точность движения, меткость.	Ориентация в окружающем пространстве, умение совершать точные движения. Представление о собственных возможностях
46-47	Упражнения с гимнастической палкой для коррекции нарушений осанки	2	Коррекция нарушений осанки, профилактика возможных нарушений осанки	Умение соблюдать правила, принимать и оказывать помощь. Умение работать в группе, не мешая окружающим.
48-49	Упражнения для профилактики плоскостопия	2	Коррекция деформации стопы, профилактика плоскостопия	ориентация в схеме тела, представление о собственном теле
50	Самомассаж рук, головы, ног, живота	1	Обучать самомассажу с помощью массажных мячей. Восстановление нормального кровообращения.	ориентация в схеме тела, представление о собственном теле. Оказывать помощь не только другим, но и себе, принимать помощь.
4 четверть (16 часов)				
51-52	Упражнения с массажными мячами. Игра «передай мяч»	2	Обучать правилам игры. Обучать упражнениям с массажными мячами.	Развить тонкие, дифференцированные движения пальцами рук. Оказывать помощь, принимать помощь.
53-54	Упражнения стоя и стоя на четвереньках	2	Обучать комплексу упражнений с исходными положениями стоя и стоя на четвереньках.	Умение соблюдать правила, принимать и оказывать помощь.

55-56	Самомассаж рук, головы, ног, живота	2	Повторять самомассаж с помощью массажных мячей. Восстановление нормального кровообращения.	ориентация в схеме тела, представление о собственном теле. Оказывать помощь не только другим, но и себе, принимать помощь.
57-58	Упражнения для профилактики плоскостопия	2	Коррекция деформации стопы, профилактика плоскостопия	ориентация в схеме тела, представление о собственном теле.
59-60	Упражнения для пальчиков. Игра «Сложи картинку»	2	Обучать правилам игры. Обучать упражнениям для пальчиков. Учить складывать картинку, разрезанную на части. Формировать предпосылки для развития способности к синтезу.	Развить тонкие, дифференцированные движения пальцами рук. Оказывать помощь, принимать помощь.
61	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками	1	Повторять комплекс упражнений с гимнастическими палками.	Умение соблюдать правила, принимать и оказывать помощь.
62	Упражнения на гимнастической стенке	1	Обучать комплексу дыхательных упражнений на гимнастической стенке. Профилактика заболеваний опорно-двигательной системы. Выработка навыков правильной осанки.	Умение соблюдать правила, принимать и оказывать помощь. Умение регулировать своё поведение. Формирование представлений о собственных возможностях.
63	Упражнения для развития мышц рук и пальцев	1	Учить правильно выполнять упражнения, для мышц кистей рук и пальцев. Укрепить мышцы рук и пальцев	Развить тонкие, дифференцированные движения пальцами рук. Оказывать помощь, принимать помощь.
64	Основы знаний о личной гигиене	1	Проверить, что усвоили о личной гигиене	Формирование представлений о собственном теле
65	Дыхательные	1	Обучать комплексу	Умение соблюдать правила,

	упражнения		дыхательных упражнений. Профилактика простудных заболеваний и заболеваний дыхательной системы	принимать и оказывать помощь. Умение регулировать своё поведение.
66	Итоговое тестирование за год	1	Оценить состояние опорно - двигательного аппарата у каждого ученика	Учиться соблюдать инструкцию

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1-2	Техника безопасности на занятиях по двигательному развитию (ДР)	2
3	Тестирование на начало учебного года	1
4-5	Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигура из пальцев»	2
6-7	Ходьба на носках, на пятках	2
8-9	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах)	2
10-11	Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц	2
12-13	Работа с дидактическим пособием «Черепашка»	2
14-15	Упражнения на мягких модулях	2
16	Катание ступнями массажных мячей.	1
17	Игра «Кто быстрее снимет обувь»	1
18-19	Переключивание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч».	2
20	Основы знаний о личной гигиене	1
21	Техника безопасности на занятиях по двигательному развитию	1
22-23	Основы знаний: понятие «направляющий»	2
24	Шаги вперед, назад, в сторону.	1
25-26	Гимнастические построения и перестроения	2
27-28	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками	2
29-30	Работа с дидактическим пособием «Черепашка»	2
31	Тестирование на конец первого полугодия	1
32	Техника безопасности на занятиях по двигательному развитию	1
33	Техника безопасности на занятиях по двигательному развитию	1

34-35	Представления о правильной осанке	2
36-37	Гимнастические построения и перестроения	2
38-39	Упражнения сидя и лёжа на полу	2
40-41	Повороты по ориентирам	2
42-43	Повороты по ориентирам	2
44-45	Подбрасывание мяча на разную высоту. Бросание мяча в цель	2
46-47	Упражнения с гимнастической палкой для коррекции нарушений осанки	2
48-49	Упражнения для профилактики плоскостопия	2
50	Самомассаж рук, головы, ног, живота	1
51-52	Упражнения с массажными мячами. Игра «передай мяч»	2
53-54	Упражнения стоя и стоя на четвереньках	2
55-56	Самомассаж рук, головы, ног, живота	2
57-58	Упражнения для профилактики плоскостопия	2
59-60	Упражнения для пальчиков. Игра «Сложи картинку»	2
61	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками	1
62	Упражнения на гимнастической стенке	1
63	Упражнения для развития мышц рук и пальцев	1
64	Основы знаний о личной гигиене	1
65	Дыхательные упражнения	1
66	Итоговое тестирование за год	1

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса согласно паспорта кабинета.