Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Основная общеобразовательная школа № 1 г. Слюдянки Иркутской области

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
МБОУ ООШ№1
_____ Белоусова К.А.
Ф.И.О.
« 29 » августа 2023 г.

«Утверждено»
Директор МБОУ ООШ №1
_____ Зарубина А.В.
Ф.И.О.
Приказ № 52 от
« 30 » августа 2023 г.

ПРОГРАММА

по учебному предмету «Двигательное развитие» 1- 4 класс
для обучающихся нарушением интеллекта (вариант 2)
Уровень образования: начальное общее образование
Срок реализации: 4 года

Составили: учителя физической культуры
Танич К.А.
Пермяков Р.Д.
Тюрин С.Г.

Рассмотрено на заседании
Школьного методического объединения
Естественно-математического цикла
Протокол № 1 от «29» августа 2023г.
Руководитель МО ЕМЦ Ерёмина Д.А.
_____
подпись

Принято на заседании педагогического совета
«30» август 2023 года Протокол № 1

2023 год

Пояснительная записка

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. У большинства обучающихся с ТМНР имеются тяжелые 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. Целенаправленное развитие движений на специально организованных занятиях, которые проводятся инструкторами лечебной физкультуры и (или) учитель адаптивной физкультуры.

Развитие двигательных умений у обучающихся с детским церебральным параличом тесно связано с профилактикой возникновения у них патологических состояний. В ходе работы тело обучающегося фиксируется в таких позах (горизонтальных, сидячих, вертикальных), которые снижают активность патологических рефлексов, обеспечивая максимально комфортное положение обучающегося в пространстве и возможность реализации 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 обучающегося самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, способствует развитию познавательных процессов.

Общая характеристика коррекционного курса

Занятия должны быть направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья и выработку жизненно необходимых умений и навыков. Выраженные нарушения моторики, в частности зрительно-двигательной координации, которые прямым образом отражаются на возможностях и результатах деятельности детей, требуют проведения игр и упражнений, направленных на коррекцию этих нарушений. На уроках развиваются координация движений, общая, мелкая моторики. Дети учатся видеть красивое, эмоционально воспринимать его. На занятиях развивается и познавательный интерес детей. Умело подобранные упражнения, игры воспитывают у них правильное отношение к окружающему миру, расширяют представление о различных явлениях природы.

Двигательное развитие это вид деятельности, который даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка. Включены упражнения, помогающие решить часть проблем опорно-двигательного аппарата.

Занятия направлены:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);

- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т.д.);
- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);
- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.
- занятия лечебной физкультурой дают возможность учащимся компенсировать недостатки физического развития.

.

3.Описание места коррекционного курса в учебном плане

Двигательное развитие изучается с 1 по 4 класс из расчёта 1 ч в неделю (всего 135 ч): в 1 классе — 33 ч, во 2 классе — 34 ч, в 3 классе - 34 ч, в 4 классе - 34 ч.

Содержание коррекционного курса "Двигательное развитие".

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 или животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине или 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 или разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак и 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 (например, вертикализатор, костыли, трость), 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).

.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 1 класса.

Минимальный уровень:

-уметь выполнять инструкции учителя;
-иметь представление о видах двигательной деятельности;
-уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя.
-уметь подавать строевые команды.

Достаточный уровень:

-уметь выполнять команды учителя;
-уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно к концу учебного года;
-уметь выполнять строевых команд учителя;
-овладение двигательными навыками бега, прыжком и метания;
-овладение навыками элементов спортивных игр;
-уметь играть в команде учебные игры.
-уметь судить спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся2 класса.

Минимальный уровень: построение и равнение в шеренге, перестроение из одной шеренги в две, правила.

Достаточный уровень: технически верно 4-3 раз- повторить за учителем любое из упражнений (всех семи разделов) с наименьшей степенью сложности, грамотно пользоваться спортивными снарядами, самостоятельно выполнять разминку с гимнастической палкой по примеру ведущего, выполнять вис на средней высоте шведской стенки лицом к снаряду.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 3класса.

Минимальный уровень: что такое дыхательная пауза, как сочетать дыхание и движения.

Достаточный уровень: выполнять разновидности: висов на шведской стенке, упражнения.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 4 класса.

Минимальный уровень: требования к занятиям на спортивных снарядах.

Достаточный уровень: пользоваться спортивными снарядами в полном объёме, выполнять упражнения

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

1 класс

№	Темы уроков	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Базовые учебные действия
1	Вводное занятие.	1	Правила ТБ во время занятий.	Правильно вести себя на уроках.
2	Упражнения для развития правильного дыхания.	1	Формировать знания и представлени я уч-ся о правилах подвижных игр , и их соблюдения. Освоение основных двигательных умений и навыков	Уметь: правильно выполнять дыхание при упражнение. Выполнять упражнения в парах. Ходить по гимнастической скамейки
3	Ходьба по начерченной линии с предметом на голове.	1		
4	Упражнения у стены.	1		
5	Упражнения в парах, Стоя спиной друг к другу.	1		
6	Ходьба по гимнастической скамейке.	1		
7	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).	1	Формировать знания и представлени я уч-ся о правилах подвижных игр, и и х соблюдения. Развивать координацию движений в пространстве, силу рук сосредоточенность внимания	Уметь: выполнять прыжок в ориентир. Построение
8	Прыжок в длину с места в ориентир.	1		
9	Построение в круг по ориентиру.	1		
10	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами.	1		
11	Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир.	1		
12	Вис на гимнастической стенке с подниманием ног под 90 градусов.	1	Развитие координации при выполнении упражнений. Развивать координацию движений в пространстве, силу рук сосредоточенность внимания	Уметь: выполнять упражнения сидя и лежа на полу. Выполнять упражнения в парах
13	Упражнения сидя и лежа на полу.	1		
14	Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах.	1		
15	Упражнения в висе спиной к стене.	1		
16	Упражнения для мышц брюшного	1		

	пресса.			
17	Катание ступнями кеглей.	1	Формировать знания и представления о правилах подвижных игр, и их с облюдения.	Уметь: выполнять упражнения для профилактики плоскостопия
18	Ходьба на носках, на пятках.	1		
19	Катание гимнастических палок.	1		
20	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1		
21	Катание ногами мячей.	1		
22	Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак.	1	Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Развивать спортивные качества: гибкость, ловкость, координацию. Формировать знания и представлени я уч-ся о правилах подвижных игр , и их соблюдения	Уметь выполнять: ловля мяча, упражнения с гимнастическими палками, упражнения с обручами, массаж части тела.
23	Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча.	1		
24	Подбрасывание мяча на разную высоту.	1		
25	Ловля мяча после хлопка над головой.	1		
26	Ловля мяча после отскока от пола двумя руками, одной.	1		
27	Упражнения с гимнастической палкой.	1		
28	Упражнения с обручами.	1		
29	Ловля мяча от стены.	1		
30	Самомассаж рук, головы, ног.	1		
31	Собирание крышек, составление фигур.	1		
32	Подбрасывание мяча вверх, три хлопка.	1		
33	Подбрасывание мяча вверх, три хлопка.	1		

2 класс

№	Темы уроков	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Универсальные учебные действия
1	Вводное занятие.	1	Правила ТБ во время занятий.	Правильно вести себя на уроках.
2	Упражнения для развития правильного дыхания.	1	Формировать знания и представления уч-ся о правилах подвижных игр	Уметь: правильно выполнять дыхание

3	Прыжки на скакалке.	1	, и их соблюдения. Освоение основных двигательных умений и навыков	при упражнение. Выполнять упражнения в парах. Ходить по гимнастической скамейки
4	Бег с преодолением различных препятствий.	1		
5	Ходьба с предметом на голове.	1		
6	Основные исходные положения для формирования правильной осанки.	1		
7	Упражнения с длинной, короткой скакалкой.	1		
8	Ходьба по гимнастической скамейке.	1		
9	Упражнения для мышц туловища.	1		
10	Упражнения с гимнастическими палками.	1		
11	Упражнения в «вытяжении».	1		
12	Построение в шеренгу с изменением места построения, по заданному ориентиру.	1	Сформировать представление о здоровье, как об одной из самых главных ценностей человеческой жизни. Развивать координацию движений в пространств е, силу рук сосредоточенность внимания Формировать интерес к двигательной активности	Уметь: лазать по гимнастической стенке; выполнять строевые упражнения.
13	Движение в колонне с изменением направления по установленным ориентирам.	1		
14	Выполнение и.п. рук по словесной инструкции учителя. Выполнение упражнений без контроля и с контролем зрения.	1		
15	Лазание по определенным ориентирам. Изменение направления зрения.	1		
16	Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота.	1		
17	Подъем туловища с помощью партнера**.**	1	Способствовать формированию двигательных умений и навыков Развивать спортивные качества: гибкость, ловкость, координацию.	Уметь выполнять упражнения для укрепления мышц живота
18	Висы на перекладине, лазание по гимнастической стенке….	1		
19	Вис на перекладине, поднимание ног в «уголок».	1		
20	Упражнения, стоя у стены.	1		
21	Упражнения, лежа на спине, животе.	1		

22	Упражнения для расслабления верхних и нижних конечностей.	1	Формировать знания и представления о правилах подвижных игр, и их соблюдения.	Уметь: выполнять упражнения для профилактики плоскостопия
23	Упражнения для ног.	1		
24	Упражнения на расслабление.	1		
25	Упражнения, сидя на скамейке.	1		
26	Упражнения в парах.	1		
27	Подбрасывание мяча в вверх и ловля его в приседе.	1	Развивать координацию движений в пространстве, силу рук сосредоточенность внимания Совершенствовать изученные элементы Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	Уметь выполнять: упражнения с обручами; массаж рук, ног; броски мяча; упражнения на расслабление мышц шеи, туловища
28	Упражнения с обручами. Массаж рук, головы.	1		
29	Упражнения на расслабление мышц шеи, туловища.	1		
30	Ведение мяча на месте.	1		
31	Соприкосновение пальцев рук поочередно с открытыми, закрытыми глазами.	1		
32	Броски мяча из одной руки в другую.	1		
33	Подбрасывание мяча вверх, ловля двумя руками.	1		
34	Упражнения с обручами. Массаж рук, головы.	1		

3 класс

№	Темы уроков	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Универсальные учебные действия
1	Вводное занятие.	1	Правила ТБ во время занятий.	Правильно вести себя на уроках.
2	Упражнения у гимнастической стенки.	1	Формировать знания и представления о правилах подвижных игр Сформировать представление о здоровье, как об одной из самых главных ценностей человеческой жизни.	Развивать координацию движений в пространстве, силу рук сосредоточенность внимания Формировать умение лазать по гимнастической стенке
3	Упражнения на равновесие.	1		
4	Упражнения в «вытяжении».	1		
5	Упражнения, стоя у стены.	1		
6	Висы на гимнастической стенке.	1		
7	Основные исходные положения.	1		

8	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Развивать координацию движения, ловкость, гибкость, внимание Совершенствование двигательных навыков.	Знать основы техники виса на гимнастической стенке
9	Ходьба с предметом на голове.	1		
10	Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание.	1		
11	Ходьба по ориентирам.	1		
12	Размыкание, смыкание в квадрат по ориентирам.	1	Способствовать формированию двигательных умений и навыков Совершенствовать технику прыжка в высоту Формировать интерес к двигательной активности Воспитывать культуру эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности.	Уметь лазать по гимнастической стенке Уметь прыгать до определенного ориентира
13	Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения.	1		
14	Прыжок в высоту до определенного ориентира.	1		
15	Принятие и. п. рук с закрытыми глазами.	1		
16	Удары мяча об пол на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.	1		
17	Подъем туловища, сидя на скамейке.	1	Разучить технику ходьбы по гимнастической скамейке. Сформировать представление о здоровье, как об одной из самых главных ценностей человеческой жизни.	Способствовать развитию гибкости, мышечной силы применительно к акробатическим упражнениям. Уметь выполнять упражнения с помощью партнера
18	Гимнастическое упражнение «Мостик».	1		
19	Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	1		
20	Подъем туловища с помощью партнера.	1		
21	Упражнения, лежа на спине.	1		
22	Упражнения для профилактики и исправления плоскостопия.	1	Освоение основных двигательных умений и навыков Формировать знания и представления о п равилах подвижных игр , и их соблюдения	Уметь выполнять упражнения на спортивных снарядах
23	Катание мячей ногами.	1		
24	Ходьба на пятках, носках.	1		
25	Катание гимнастических палок.	1		
26	Занятия на спортивных снарядах.	1		
27	Броски набивных мячей. Эстафеты с мячами.	1	Формировать знания и представления уч -ся о правилах подвижных игр , и их соблюдения. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью	Уметь выполнять технику ловли-передачи мяча Уметь выполнять массаж рук, ног, головы Уметь выполнять упражнения с обручами
28	Упражнения в парах.	1		
29	Подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей.	1		
30	Перебрасывание мяча из одной руки в другую.	1		

31	Ведение мяча на месте, в движении.	1		
32	Массаж рук, ног, головы.	1		
33	Упражнения с обручами.	1		
34	Складывание геометрических фигур из крышечек.	1		

4 класс

№	**Темы уроков**	**Кол-во часов**	**Основные виды деятельности**	**Универсальные учебные действия**
1	Вводное занятие.	1	Правила ТБ во время занятий.	Правильно вести себя на уроках.
2	Обучение правильному дыханию.	1	Формировать знания и представления о правилах подвижных игр Сформировать представление о здоровье, как об одной из самых главных ценностей человеческой жизни. Развивать координацию движения, ловкость, гибкость, внимание Совершенствование двигательных навыков.	Уметь: проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить с предметом на голове, выполняя различные задания; отжиматься от скамейки, от пола
3	Упражнения у гимнастической стенки.	1		
4	Упражнения в «вытяжении».	1		
5	Упражнения у стены.	1		
6	Упражнения, сидя для позвоночника.	1		
7	Упражнения на растягивание мышц спины.	1		
8	Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
9	Упражнения на координацию движения.	1		
10	Ходьба с предметом на голове по ориентирам.	1		
11	Упражнения с гимнастическими палками.	1		
12	Ходьба по ориентирам.	1	Способствовать формированию двигательных умений и навыков Совершенствовать технику прыжка в высоту Формировать интерес к двигательной активности Воспитывать культуру эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности.	Уметь: медленно бегать; выполнять броски мяча.
13	Бег по начерченным на полу ориентирам.	1		
14	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	1		

15	Броски мяча в стену с отскоком в обозначенное место.	1		
16	Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6-8м.).	1		
17	Подъем туловища без помощи.	1	Разучить технику ходьбы по гимнастической скамейке. Сформировать представление о здоровье, как об одной из самых главных ценностей человеческой жизни.	Уметь: выполнять упражнения для укрепления мышц живота
18	Упражнения для мышц туловища.	1		
19	Упражнения с обручами. Гимнастическое упражнение «Мостик», «Ласточка».	1		
20	Упражнения, лежа на полу.	1		
21	Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	1		
22	Ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове.	1	Освоение основных двигательных умений и навыков Формировать знания и представления о правилах подвижных игр , и их соблюдения	Уметь выполнять: упражнения на спортивных снарядах, ходьбу по гимнастической скамейки
23	Ходьба на носках, на пятках.	1		
24	Катание мячей ногами.	1		
25	Занятие на спортивных снарядах.	1		
26	Катание гимнастических палок.	1		
27	Упражнения с кеглями. Игра «Запретное движение»	1	Формировать знания и представления уч-ся о правилах подвижных игр , и их соблюдения. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью	Уметь выполнять: для развития мелкой моторики, упражнения с мячами; упражнения скакалкой; массаж.
28	Упражнения для развития мелкой моторики с мелкими предметами. Игра «Домики»	1		
29	Упражнения с мячами. Метание мяча в цель.	1		
30	Упражнения со скакалкой. Игра «Рыболов».	1		
31	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и верхних конечностей.	1		
32	Упражнения на расслабление нижних конечностей.	1		
33	Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Кто быстрее соберет».	1		
34	Массаж головы в парах. Игра «Ручеек»	1		

7. Материально – техническое обеспечение образовательного деятельности

1. Мат гимнастический 17шт
2. Гантели 28 шт
3. Гири разные 3шт
4. Гранаты 2шт
5. Коврик ППЭ 16шт
6. Мяч массажный 8шт
7. Мяч баскетбольный 2шт
8. Мяч волейбольный 2шт
9. Мяч футбольный 2шт
10. Обруч 6шт

Литература:

1. Программа «остров здоровья», автор-составитель Е.Ю. Александрова.
2. Лечебная физкультура для дошкольников, автор. Козырева О.В, 2013г.
3. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных учреждениях, автор Кузнецова М.Н., 2013г.
4 Плоскостопие у детей 6-7 лет, автор Лосева В.С., 2014г.
5. Ковалько В. И. «Здоровье сберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы. М.: «ВАКО, 2004;
6. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). - СПб.: Владос Северо-Запад, 2013.
7. Артамонова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб.пособие. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2014.