

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Уковская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена:  
протокол заседания  
МОУ коррекционно-развивающего  
цикла  
от «23» августа 2024 г. № 1.  
Руководитель МОУ:  
Яворская Е.М. / \_\_\_\_\_ /

Согласовано:  
Заместитель директора  
Ладанова Е.Н. / \_\_\_\_\_ /  
«23» августа 2024 г.

Утверждена:  
Директор \_\_\_\_\_  
Чирская Е.В.  
Приказ № 113-од  
от « 23 » 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу  
«Двигательное развитие»  
по адаптированной основной образовательной программе для детей с умственной  
отсталостью (интеллектуальными нарушениями)  
(2 вариант)

Уровень общего образования:

Основное общее образование/9 класс

Количество часов на уровень: 34

Учитель: Кобленева Елена Александровна,

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В результате освоения программы:

Будет знать: правила поведения на занятиях ДР, что такое двигательное развитие, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям по двигательному развитию. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Значение занятий на открытом воздухе. Знать правила подвижных игр, изученных на занятиях.

Будет уметь: выполнять упражнения, направленные на двигательное развитие, играть в подвижные игры.

Будет иметь: прирост показателей развития основных физических качеств; показывать хорошие умения и навыки в выполнении упражнений по двигательному развитию.

Учащиеся будут уметь демонстрировать: общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения.

### **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 и компенсация недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие, отставание в массе, росте тела и т.д.);
- коррекция нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировке в пространстве, равновесия и т.д.);
- устранение недостатков в развитии двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и др.).
- 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:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве зала;
- иметь представление о собственном теле и собственных возможностях;
- овладеть навыками коммуникации и сформировать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- овладеть принятыми нормами социального взаимодействия;
- принять и освоить социальную роль обучающегося;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения
- взаимодействовать со сверстниками при выполнении упражнений, при проведении подвижных игр, при проведении эстафет с участием учителя;
- бережно относиться к инвентарю и оборудованию.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

«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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Формирование знаний о положении тела при правильной осанке. Разучивание основных положений рук, ног, туловища, головы.	1
2	Формирование правильной осанки у стенки (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок), под контролем учителя.	1
3	Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседания).	1
4	Ходьба с различными положениями рук (в стороны, за голову, вверх, вперёд, к плечам).	1
5	Ходьбой с различными положениями рук (в стороны, на пояс, вверх, вперёд, к плечам) по сигналу учителя.	1
6	Упражнения с предметами на голове (кубик) в движении, под музыку.	1
7	Подвижные игры на сохранение правильной осанки: «Море волнуется».	1
8	Упражнения с предметами и без них Игра «Совушка - Сова».	1
9	Наклоны головой. Наклоны туловищем.	1
10	Сгибание стопы. Перекаты с носков на пятки.	1
11	Приседания. Отстукивание и отхлопывание разного темпа.	1
12	Выполнение по памяти комбинаций движения.	1
13	Захват предметов. Передача предметов.	1
14	Передача предметов через голову. Передача предметов через плечо.	1
15	Броски мячей. Перекатывание мячей.	1
16	Перекатывание мячей через ноги.	1
17	Подвижная игра «Кошка и мышки».	1

18	Дыхательные упражнения.	1
19	Дыхательные упражнения под хлопки (под счет).	1
20	Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях.	1
21	Дыхание при ходьбе.	1
22	Движение предплечий и кистей рук.	1
23	Хлопки в ладоши с изменением темпа.	1
24	Выполнение движений руками. (вперёд, назад, вверх, в стороны).	1
25	Изменение позы в положении лежа (поворот со спины на живот, поворот с живота на спину).	1
26	Выполнение движений ногами (подъём ноги вверх; отведение ноги в сторону).	1
27	Игра «У медведя во бору».	1
28	Игра «Снежинки и ветер».	1
29	Броски мяча двумя руками из различных положений.	1
30	Отбивание мяча двумя руками.	1
31	Удары по мячу ногой с мест.	1
32	Удары по мячу ногой с шага.	1
33	Изменение позы в положении лежа. (изменение позы в положении сидя: поворот вправо, влево наклон вперёд, назад, вправо, влево).	1
34	Выполнение движений пальцев рук (сгибать, разгибать фаланги пальцев; сгибать пальцы в кулак, разгибать).	1
	Итого:	34 часа