

**Рабочая программа  
по учебному предмету «Двигательное развитие»  
для обучающихся 1 класса (Вариант 2)  
на 2023-2024 учебный год.**

Рассмотрено на заседании Педагогического совета от 29.08.2023 года, протокол №6

Ответственный за реализацию  
программы:

Лопатина Г.Р.

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ»

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Двигательное развитие» для обучающихся 1 дополнительного класса составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью, вариант 2 (СИПР). ТМНР и в соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ:

- ✓ Закон об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
- ✓ Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 №3585);
- ✓ Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

При составлении программы учитывались возрастные и психофизиологические особенности обучающегося, содержание программы отвечает принципам психолого - педагогического процесса и коррекционной направленности обучения и воспитания.

Содержание коррекционного курса «Двигательное развитие» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности двигательного развития для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру, самосовершенствованию и самореализации, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

**Ценность добра** - направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие, стремление помочь ближнему, как проявление высшей человеческой способности – любви.

### Планируемые результаты освоения коррекционной подготовки

#### Универсальные результаты

##### Учащийся научится:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

##### Учащийся получит возможность научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

#### Личностные результаты

##### Учащийся научится:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

##### Учащийся получит возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

## **Метапредметные результаты**

### Учащийся научится

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

### Учащийся получит возможность научиться

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

## **Предметные результаты:**

### Учащийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять двигательное развитие как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

### Учащийся получит возможность научиться:

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

## **Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

На изучение курса «Двигательное развитие» в 1 дополнительном классе отведено 33 часов, 1 часа в неделю.

### **Требования к уровню подготовки обучающегося**

#### **Планируемые результаты освоения программы:**

- знание правил использования закаливающих процедур;
- знание физических качеств;

- знание об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.
- умение выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- умение ходить «змейкой»;
- умение ходить с переступанием через верёвку;
- умение бежать с изменением направления движения;
- умение непрерывно бежать 30-40 секунд;
- умение ходить по гимнастической скамейке с предметами;
- умение бросать мяч в низко повешенную сетку;
- умение выполнять общеразвивающие упражнения с мячом.

### **Содержание коррекционного курса**

#### **Основные навыки ходьбы:**

- Ходьба по ограниченной поверхности. Ходьба «змейкой». Ходьба с переступанием через верёвку. Ходьба друг за другом.

#### **Ползание и лазание:**

- Ползание на четвереньках между линиями (35-40см ширина), «Муравьи идут по дорожке». Ползание по гимнастической скамейке.
- Ползание в обруч, не касаясь руками пола. Ползание между двумя, тремя обручами.

#### **Общеразвивающие упражнения с предметами:**

- С гимнастической палкой. С обручами.

#### **Основные навыки бега:**

- Ходьба, переходящая в бег. Догнать катящийся предмет. Непрерывный бег 30-40 секунд. Бег с изменением направления движения.

#### **Упражнения для формирования равновесия:**

- Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами. Стойка на одной ноге, другая в сторону.
- Ходьба на носках с различными положениями рук.

#### **Комплексное и разностороннее развитие координационных способностей:**

- Основные положения и движения руками, ногами, туловищем, выполняемые на месте: руки вперёд, в стороны, вверх, за голову, за пояс.
- Наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад. Выставление прямой ноги вперёд на носок, назад на носок, влево и вправо на носок.

#### **Основные навыки прыжков:**

- Прыжки через параллельные линии. Прыжки с высоты 10-15 см. Прыжки в обруч, из обруча, лежащего на полу.

#### **Основные умения в бросании, ловле, катании мяча:**

- Броски мяча вперёд двумя руками снизу, от груди, из-за головы. Броски мяча через сетку (сетка низко повешена).

#### **Упражнения для укрепления мышц ног:**

- Приседания. Махи. Поднимание поочерёдно согнутых в коленях ног, переключивание под ними мяча.
- Ходьба по гимнастической палке боковым приставным шагом.

#### **Упражнения для профилактики искривления позвоночника:**

- Комплекс упражнений «Сутулый, выпрямись!» Коррекция у стены.

#### **Упражнения для профилактики плоскостопия:**

- Комплекс упражнений №2 (см. приложение). Упражнения на гимнастической скамейке (см. приложение).

**Воспитательная работа на уроках двигательного развития:**

- формирование положительного отношения к физкультуре и спорту;
- воспитание у учащегося бережного отношения к своему здоровью;
- осуществление эстетического воспитания;
- воспитание аккуратности, усидчивости, прилежности;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание умения преодолевать трудности;

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ»**

№ п/п	Тема урока	Кол- во час	Дата	Академический компонент	Базовые учебные действия. Планируемые результаты			
					Личностные	Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные
1	Освоение навыков ходьбы.			Формировать навыки ходьбы по ограниченной поверхности; «змейкой»; переступанием через верёвку.	Выражать положительное отношение к процессу познания.	Формировать умение строить рассуждения в форме связи простых суждений изучаемого материала.	Уметь слушать и понимать учителя.	Формировать целостное представление о физических упражнениях, физической культуре, её возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния здоровья.
	Ходьба по ограниченной поверхности. Ходьба «змейкой»	1						
2	Ходьба с переступанием через верёвку. Ходьба друг за другом.	1						
3	Ползание и лазание.			Формировать умения ползания и лазания, развивать двигательное качество – ловкость.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Обучать технике двигательного действия по частям.	Уметь использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем.	Уметь организовывать собственную деятельность.
	Ползание на четвереньках между линиями (35-40см ширина), «Муравьи идут по дорожке».	1						

4	Ползание по гимнастической скамейке.	1						
5	Ползание в обруч, не касаясь руками пола. Ползание между двумя, тремя обручами.	1						
6	<b>ОРУ с предметами.</b>			Развивать двигательные возможности в процессе обучения.	Выражать положительное отношение к процессу познания.	Находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи здесь и сейчас.	Уметь устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.	Уметь организовать место занятий с сохранностью инвентаря и оборудования.
	С гимнастической палкой.	1						
7	<b>Игровые упражнения.</b>			Развивать быстроту, ловкость, умения ориентироваться в пространстве.	Уметь активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Сравнивать тактические аспекты решения двигательных задач, выбирать оптимальный для данной ситуации способ действия.	Уметь согласованно выполнять совместную деятельность.	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.
	«Пройди по дорожке»; «Пройди через ручеёк».	1						
	«Солнышко и дождик»; «Догони мяч».	1						
8	«Солнышко и дождик»; «Догони мяч».	1						
9	«Самолёты»; «Пузырь».	1						
10	<b>Освоение навыков бега.</b>			Формировать навык освоения бега, развивать скоростные качества.	Проявлять познавательный интерес к изучению предмета.	Развивать физические качества с выделением отдельных	Уметь вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального	Уметь взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и
	Ходьба, переходящая в бег. Догнать катящийся предмет.	1						

11	Непрерывный бег 30-40 секунд. Бег с изменением направления движения.	1				компонентов.	взаимодействия.	взаимопомощи, дружбы и толерантности.
12	<b>Упражнения для формирования равновесия.</b> Ходьба по гимнастической скамейке.	1		Формировать навык равновесия, развивать координацию движений.	Объяснять себе свои наиболее заметные достижения.	Сравнивать физические упражнения по критериям эффективности для решения различных задач.	Формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.	Уметь выбирать и использовать средства для достижения цели деятельности.
13	Стойка на одной ноге, другая в сторону. Ходьба на носках с различными положениями рук.	1						
14	<b>Комплексное и разностороннее развитие координационных способностей.</b> Основные положения и движения руками, ногами, туловищем, выполняемые на месте: - руки вперёд, в стороны, вверх, за голову, за пояс. - Наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад. - Выставление прямой ноги вперёд	1		Формировать навык координации движений.	Объяснять самому себе свои отдельные ближайшие цели саморазвития, давать адекватную оценку своей учебной деятельности.	Развивать двигательные возможности в процессе обучения.	Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.	Уметь адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

	на носок, назад на носок, влево и вправо на носок.							
15	Основные положения и движения руками, ногами, туловищем, выполняемые на месте: - Выставление прямой ноги вперёд на носок, назад на носок, влево и вправо на носок.	1		Формировать навык координации движений.	Объяснять самому себе свои отдельные ближайшие цели саморазвития, давать адекватную оценку своей учебной деятельности.	Развивать двигательные возможности в процессе обучения.	Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.	Уметь адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
16	<b>Игровые упражнения.</b>			Развивать тактильную чувствительность, способность ориентироваться на локализованный звук без посторонней помощи.	Уметь проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Самостоятельно выделять и формулировать учебную цель.	Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.	Уметь доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
	«Пойми меня»; «Попробуй повторить».	1						
17	«Узнай фигуру»; «Найди мячик»; «Паровозик»	1						
18	«Угадай, кто кричит»; «Наседка и цыплята»	1						
19	<b>Освоение навыков прыжков.</b>			Формировать навык освоения прыжков, развивать двигательное качество – прыгучесть.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Сравнивать тактические аспекты решения двигательных задач, выбирать оптимальный для данной ситуации	Уметь слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его.	Уметь осуществлять самооценку и самоконтроль в деятельности.
	Прыжки через параллельные линии.	1						
20	Прыжки с высоты 10-15 см.	1						



						способ действия.		
21	Прыжки в обруч, из обруча, лежащего на полу.	1		Формировать навык освоения прыжков, развивать двигательное качество – прыгучесть.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Сравнивать тактические аспекты решения двигательных задач, выбирать оптимальный для данной ситуации способ действия.	Уметь слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его.	Уметь осуществлять самооценку и самоконтроль в деятельности.
22	<b>Освоение элементарных умений в бросании, ловле, катании мяча.</b>			Формировать умения в бросании, ловле, катании мяча, развивать мотивацию к обучению на основе игры.	Формировать навыки самостоятельной работы при выполнении учебных задач.	Сравнивать физические упражнения по критериям эффективности для решения различных задач.	Уметь осуществлять взаимоконтроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Уметь осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач.
	Броски мяча вперёд двумя руками снизу, от груди, из-за головы.	1						
23	Броски мяча в сетку (сетка низко повешена).	1						
24	<b>ОРУ с предметами.</b>			Развивать двигательные возможности в процессе обучения.	Развивать мотивацию к учебной деятельности.	Укреплять мышечно – связочный аппарат, развивать навык координации движений.	Уметь излагать свое мнение.	Уметь адекватно реагировать на внешний контроль и оценку.
	С обручами.	1						
25	<b>Упражнения для укрепления мышц ног.</b>			Развивать опорно – двигательный аппарат, воспитывать волевые усилия при выполнении	Проявлять устойчивый интерес к выполнению физических упражнений.	Укреплять мышцы голеностопных суставов и стоп, формировать устойчивый интерес к	Уметь использовать разные источники и средства получения информации для решения	Уметь находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их
	Приседания. Махи. Поднимание поочерёдно согнутых	1						

	в коленях ног, перекладывание под ними мяча			многократных повторений.		физкультурно – оздоровительной деятельности деятельности.	коммуникативных и познавательных задач, в том числе информационных.	исправления.
26	Ходьба по гимнастической палке боковым приставным шагом.	1						

27	<b>Игровые упражнения.</b>			Развивать быстроту реакции, равновесие, способность детей к звукоподражанию.	Реализовать творческий потенциал в процессе коллективного занятия.	Сравнивать тактические аспекты решения двигательных задач, выбирать оптимальный для данной ситуации способ действия.	Осознавать важность коммуникативных умений в жизни человека.	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.
	«Трамвай»; «Поровнённой дорожке»; «Лягушки».	1						
28	«Воробышки и кот»; «Птичка и птенчики».	1						
29	<b>Упражнения для профилактики искривления позвоночника.</b>			Формировать навыки правильной осанки.	Уметь давать адекватную оценку своей учебной деятельности.	Самостоятельное выделение и формулировка учебной цели.	Уметь аргументировать свою точку зрения. и оценку событий.	Уметь оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
	Комплекс упражнений «Сутулый, выпрямись!»	1						
30	<b>Упражнения для профилактики плоскостопия.</b>			Укреплять мышцы голеностопных и стоп.	Применять правила делового сотрудничества; оценивать свою учебную деятельность.	Укреплять мышцы голеностопных суставов и стоп, формировать устойчивый интерес к физкультурно – оздоровительной деятельности.	Уметь использовать методы социально-эстетической коммуникации, осваивать диалоговые формы общения взаимодействовать с другими людьми в достижении общих целей.	Уметь осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач.
	Комплекс упражнений №2 (см. приложение).	1						
31	<b>Упражнения для развития мышц мелкой моторики.</b>			Развивать быстроту, координацию движений пальцев рук, развивать	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении	Развивать мотивацию к обучению на основе игры. Сравнивать тактические аспекты решения	Уметь задавать вопросы , необходимые для организации собственной	Уметь осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения
	«Братья – ленивцы».	1						

32	«В гости к пальчику большому».	1		воображение.	поставленных целей.	двигательных задач, выбирать оптимальный для данной ситуации способ действия	деятельности.	практических и учебных задач.
33	<b>Игровые упражнения.</b>			Развивать внимание, быстроту реакции. Развивать слуховое восприятие.	Активно включаться в общепользную социальную деятельность.	Развивать мотивацию к обучению на основе игры. Сравнивать тактические аспекты решения двигательных задач, выбирать оптимальный для данной ситуации способ действия	Уметь оформлять свои мысли в устной форме с учётом речевой ситуации.	Уметь взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
	«Чем играем?»; «На ощупь». «Что пропало?»; «Повтори, не ошибись».	1						