|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:  Заместитель директора по УВР: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Р.З.Юсупова  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г. | УТВЕРЖДАЮ:  Директор школы:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.Н. Дейкова  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г. |

**Рабочая программа**

**по учебному предмету «Двигательное развитие»**

**для обучающихся 1 дополнительного класса Б (Вариант 2)**

**на 2024-2025 учебный год.**

|  |
| --- |
|  |

Рассмотрено на заседании Педагогического совета

от 28.08.2024 года, протокол №7

Ответственный за реализацию

программы:

Сизова Ю. М. , учитель

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

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Двигательное развитие» для обучающихся 1 дополнительного класса составлена на основе:

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г,№273-ФЗ

-Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014года №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

-Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г №1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

-Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью ( интеллектуальными нарушениями)»

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17 июля 2024года №495 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ»

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» направленно 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 32 часа, 1 час 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, перекладывание 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 | **ОРУ с предметами.** | | | 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 | **Игровые упражнения.** | | | 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 |  |
| 8 | «Солнышко и дождик»; «Догони мяч». | 1 |  |
| 9 | «Самолёты»; «Пузырь». | 1 |  |
| 10 | **Освоение навыков бега.** | | | Формировать навык освоения бега, развивать скоростные качества. | Проявлять познавательный интерес к изучению предмета. | Развивать физические качества с выделением отдельных компонентов. | Уметь вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия. | Уметь взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. |
| Ходьба, переходящая в бег. Догнать катящийся предмет. | 1 |  |
| 11 | Непрерывный бег 30-40 секунд. Бег с изменением направления движения. | 1 |  |
| 12 | **Упражнения для формирования равновесия.** | | | 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. |
| Ходьба по гимнастической скамейке. | 1 |  |
| 13 | Стойка на одной ноге, другая в сторону. Ходьба на носках с различными положениями рук. | 1 |  |
| 14 | **Комплексное и разностороннее развитие координационных способностей.** | | | 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. |
| 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. | 1 |  |
| 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 | **Игровые упражнения.** | | | 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 | **Освоение навыков прыжков.** | | | 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. |
| Прыжки через параллельные линии. | 1 |  |
| 20 | Прыжки с высоты 10-15 см. | 1 |  |
| 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 | **Освоение элементарных умений в бросании, ловле, катании мяча.** | | | 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 | **ОРУ с предметами.** | | | 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 | **Упражнения для укрепления мышц ног.** | | | Развивать опорно – двигательный аппарат, воспитывать волевые усилия при выполнении многократных повторений. | Проявлять устойчивый интерес к выполнению физических упражнений. | Укреплять мышцы голеностопных суставов и стоп,  формировать устойчивый интерес к физкультурно – оздоровительной деятельности деятельности. | Уметь использовать разные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач, в том числе информационных. | Уметь находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. |
| Приседания. Махи. Поднимание поочерёдно согнутых в коленях ног, перекладывание под ними мяча | 1 |  |
| 26 | Ходьба по гимнастической палке боковым приставным шагом. | 1 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 27 | **Игровые упражнения**. | | | 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»; «По ровненькой дорожке»; «Лягушки». | 1 |  |
| 28 | «Воробышки и кот»; «Птичка и птенчики». | 1 |  |
| 29 | **Упражнения для профилактики искривления позвоночника.** | | | 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 | **Упражнения для профилактики плоскостопия.** | | | 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 | **Упражнения для развития мышц мелкой моторики.** | | | Развивать быстроту, координацию движений пальцев рук, развивать воображение. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Развивать мотивацию к обучению на основе игры. Сравнивать тактические аспекты решения двигательных задач, выбирать оптимальный для данной ситуации способ действия | Уметь задавать вопросы , необходимые для организации собственной деятельности. | Уметь осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач. |
| «Братья – ленивцы».  «В гости к пальчику большому». | 1 | |
| 32 | **Игровые упражнения.** | | | Развивать внимание, быстроту реакции. Развивать слуховое восприятие. | Активно включаться в общеполезную 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 |  |