

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики  
«Новомултанская школа-интернат»

Рассмотрена на заседании ШМО  
учителей начальных классов  
протокол № 1  
от «28» августа 2024г.

Утверждаю  
Директор  
\_\_\_\_\_Л.А.Бушкова  
приказ № 63  
от «29» августа 2024г.

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «29» августа 2024г.

**Рабочая программа**  
по двигательному развитию

**3 класс (вариант 8.4)**

Составитель:  
учитель первой  
квалификационной категории  
Скобелев В. Ю.

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по учебному предмету «двигательное развитие» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы НОО для обучающихся с РАС с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант 8.4) ГКОУ УР «Новомултанская школа – интернат».

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. У большинства обучающихся с РАС имеется нарушение произвольной организации двигательной активности, значительно ограничивающее возможности самостоятельной деятельности обучающихся. Поэтому работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков является целью индивидуальных форм работы

**Целью программы** является обогащение сенсомоторного опыта обучающихся, поддержание и развитие у них способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

В программе использованы методы и формы обучения:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный)

В программе использованы следующие типы уроков:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств, формируются представления о физической подготовке и физических качеств.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

#### **Место предмета в учебном плане:**

3 класс - по учебному плану - 2 раза в неделю, всего 68 часов.

#### **Планируемые результаты обучения**

##### **Личностные учебные действия:**

1. входить и выходить из учебного помещения со звонком;

##### **Регулятивные БУД:**

1. ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения).

##### **Коммуникативные БУД:**

1. вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);

##### **Познавательные БУД:**

1. повышение работоспособности;

##### **Минимальный уровень знаний:**

1. знание спортивного инвентаря;
2. знание основных строевых команд;

**Достаточный уровень знаний:**

1. практическое освоение элементов комплекса ОРУ;
2. выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба;

**Содержание программы.**

Раздел **«Коррекция и формирование правильной осанки»** включает вопросы влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений.

**Формирование и укрепление мышечного корсета** Занятия физической подготовки помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки. Обучение элементам физической подготовки и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

**Игры для коррекции и развития сенсорной системы** В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных, сенсорных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

**Метание мяча** Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

**Тематическое планирование**

№ раздела	Раздел	Количество часов
1.	Коррекция и формирование правильной осанки	21
2.	Формирование и укрепление мышечного корсета	19
3.	Игры для коррекции и развития сенсорной системы	10
4.	Метание мяча	18
	итого	68

### Календарно-тематическое планирование

№ урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата
<b>Коррекция и формирование правильной осанки</b>			
1, 2	Удержание головы в положении лежа на спине, на животе, на боку.	2	
3, 4	Удержание спины при ходьбе на носках, на пятках ног.	2	
5-8	КР упражнения на плечи.	4	
9-11	ОРУ на месте с обручем.	3	
12-14	ОРУ в движении без предметов.	3	
15-17	ОРУ в движении с предметами.	3	
18, 19	Вис на время с различными положениями ног.	2	
20, 21	Выполнение движений головой, руками.	2	
<b>Формирование и укрепление мышечного корсета</b>			
22-24	Упражнения для укрепления мышц живота на гимнастических матах.	3	
25, 26	Планка (упражнения на пресс).	2	
27-29	Упражнения на гимнастической скамейке.	3	
30-32	Упражнения с гантелями.	3	
33, 34	Подъем предметов различной величины.	2	
35-37	Эстафеты с применением скакалок, гимнастических палок, обручей.	3	
38-40	Лазанье на гимнастической стенке без предметов и с предметом.	3	
<b>Игры для коррекции и развития сенсорной системы.</b>			
41, 42	Игра «Трудная мишень». Толкание мяча.	2	
43, 44	Игра «Съедобное и несъедобное». Ведение мяча.	2	
45, 46	Игра «Догадайся, что за предмет». Подбрасывание и ловля мяча.	2	
47, 48	Игра «Выше земли».	2	
49, 50	Игра «Передай мяч».	2	
<b>Метание мяча</b>			
51, 52	Броски и ловля волейбольного мяча.	2	
53, 54	Отбивание мяча от пола.	2	
55, 56	Удары по мячу ногой	2	
57, 58	Ведение волейбольного мяча.	2	
59-62	Метание м/мяча в цель.	2	
63, 64	Метание мяча на высоту отскока.	2	
65, 66	Метание мяча одной, двумя руками.	2	
67, 68	Метание мяча на дальность.	2	

## Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

### Литература для учителя:

1. Баландин Г. А. урок физкультуры в современной школе. Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. – м. : Советский спорт, 2002.
2. Фарфель, В.С. Двигательные способности //Теория и практика физической культуры. 1977. №12
3. Холодов, Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. Заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.
4. Черник, Е. С. Физическая культура во вспомогательной школе. Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997. – 320 с., ил.

### Средства обучения:

1. Стенка гимнастическая .
2. Скамейка гимнастическая жесткая
3. Скамейка гимнастическая
4. Мячи: м/мячи, ф/б мячи, в/б мячи, б/б мячи, г/мячи, т/мячи.
5. Палки гимнастические.
6. Скакалки.
7. Мат гимнастический.
8. Кегли.
9. Обруч.
10. Рулетка измерительная.
11. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
12. Лыжи детские с креплениями и палками.
13. Аптечка.