

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

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

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

Утверждаю
Директор
Бушкова Л.А.Бушкова
приказ № 63
от «29» августа 2024г.



Рабочая программа
по двигательному развитию

3 класс (вариант 8.4)

Составитель:
учитель первой
квалификационной категории
Скобелев В. Ю.

с. Новый Мултан
2024 год

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
Коррекция и формирование правильной осанки			
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	
Формирование и укрепление мышечного корсета			
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	
Игры для коррекции и развития сенсорной системы.			
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	
Метание мяча			
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.