

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

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

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

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

**Рабочая программа**  
по предмету «Двигательное развитие»

**3 класс (вариант 6.4)**

Составитель:  
учитель первой  
квалификационной категории  
Гребенкина И.А.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Двигательное развитие» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы ГКОУ УР «Новомултанская школа-интернат» вариант 6.4 и индивидуального учебного плана.

**Цель** программы: обогащение сенсомоторного опыта, поддержание и развитие способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

### Задачи:

- мотивация двигательной активности;
- поддержка и развитие имеющихся движений;
- расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
- освоение новых способов передвижения.

Наряду с вышеуказанными задачами в коррекционном курсе «Двигательное развитие» решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников:

- развитие тактильных ощущений кистей рук и расширение тактильного опыта;
- развитие зрительного восприятия;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- развитие вербальных и невербальных коммуникативных навыков;
- формирование и развитие координации движений;
- развитие пространственных представлений;
- развитие мелкой моторики, зрительной координации.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применение образовательных здоровьесберегающих информационно-коммуникативных, игровых технологий.

Многие дети с умеренной и тяжелой умственной отсталостью большую часть времени проводят дома, где в основном лишены движений, которые необходимы для нормального физического развития, для укрепления здоровья, для приобретения жизненно важных знаний, умений, физических качеств. В процессе двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре) ребенок обогащает знания о физическом упражнении, о возможностях управления собственным телом, о роли движения в его жизни. Нормализация физического состояния - один из важнейших аспектов социализации умственно отсталого ребенка. Физическая подготовленность, двигательный опыт, готовность к обучению, качественные и количественные характеристики двигательной деятельности учащихся чрезвычайно вариативны. В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков обучающегося.

### Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащийся должен **знать**:

- представления и физической культуре как о средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке;
- знание строевых команд;
- представления о бережном обращении с инвентарем и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе урока физической культуры.
- развитие элементарных пространственных понятий;
- знание частей тела человека;
- знание элементарных видов движений;
- умение выполнять исходные положения;
- умение бросать, перекладывать, перекачивать;
- умение управлять дыханием.

Учащийся должен **уметь**:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками;
- развитие положительных качеств личности;
- управление собственными эмоциями в различных ситуациях;
- проявление дисциплинированности и упорства в образовательной деятельности;
- формирование адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях;
- формирование навыков самообслуживания дома и в школе;
- формирование знаний о правилах поведения в общественных местах.

### Содержание учебного предмета

#### *Общеразвивающие и корригирующие упражнения*

Повторение и совершенствование основных видов движений, выполнение их в различном темпе, сочетание движений туловища, рук и ног.

Комплексы ОРУ без предметов.

Упражнения на формирование правильной осанки

#### *Ритмические упражнения*

Элементы движений с музыкальным сопровождением в различном темпе.

#### *Ходьба и бег*

Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба с носка. Бег в медленном темпе с соблюдением строя.

#### *Прыжки*

Прыжки на одной ноге с продвижением ноги. Прыжок в длину.

#### *Броски, ловля, передача предметов*

Перекладывание мячей из одной руки в другую. Подбрасывание мяча перед собой и ловля его.

#### *Лазание, перелезание.*

Лазание по гимнастической стенке, по наклонной гимнастической скамье.

#### *Равновесие*

Ходьба по гимнастической скамье с предметами. Повороты кругом с переступанием на гимнастической скамье.

*Игры «Так можно, так нельзя», «Фигуры».*

### Описание места учебного предмета в учебном плане:

Учебный предмет «Двигательное развитие» относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся (вариант 6.4). На изучение предмета «Двигательное развитие» в 3 классе по 1 час в неделю ( очная форма обучения). Курс рассчитан на 34 часа в год (34 ч. очная форма, 0 ч. самообразование).

### Тематическое планирование

№ раздела	Раздел	Количество часов	Вид занятий (количество часов)		Виды деятельности учащихся
			очная форма	самообразование	
1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	5	5	0	Держат равновесие
2	Ритмические упражнения	1	1	0	Правильное дыхание
3	Ходьба и бег	2	2	0	

4	Прыжки	2	2	0	
5	Броски и ловля мяча	3	3	0	Ловить и бросать мяч
6	Лазание и перелазание	5	5	0	
7	Равновесие	14	14	0	Держать равновесие
8	Игры	2	2	0	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	

### Календарно-тематическое планирование

№	Раздел, тема урока	Кол-во часов			дата
		о.ф.	с/о	всего	
1	Повторение основных видов движений, выполнение их в различном темпе, сочетание движений туловища, рук и ног.	2	0	2	
2	Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба с носка. Бег в медленном темпе с соблюдением строя.	2	0	2	
3	Прыжки на одной ноге с продвижением ноги. Прыжок в длину.	2	0	2	
4	Перекаладывание мячей из одной руки в другую. Подбрасывание мяча перед собой и ловля его.	2	0	2	
5	Подвижные игры «Так можно, так нельзя», «Фигуры».	2	0	2	
6	Дыхательные упражнения	2	0	2	
7	Размыкания, смыкания. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Становись!».	2	0	2	
8	Упражнения на формирование правильной осанки	2	0	2	
9	Элементы движений с музыкальным сопровождением в различном темпе. Элементы движений с музыкальным сопровождением в различном темпе.	2	0	2	
10	Метание мяча из-за головы с места и на дальность.	2	0	2	
11	Лазание по гимнастической стенке, по наклонной гимнастической скамье.	2	0	2	
12	Подвижные игры «Слушай сигнал», «Светофор».	2	0	2	
13	Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба с носка. Бег парами наперегонки.	2	0	2	
14	Комплексы ОРУ с предметами и без. Эстафета по кругу.	2	0	2	
15	Прыжки в глубину с высоты 30-50 см.	2	0	2	

	Прыжок в длину с места.				
16	Удары мяча об пол двумя руками. Переноска нескольких предметов одновременно.	2	0	2	
17	Ходьба по гимнастической скамье с предметами. Повороты кругом с переступанием на гимнастической скамье.	2	0	2	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	

### **Материально-техническое обеспечение**

Средства обучения: спортивный инвентарь: гимнастические скамейка и лестница, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, скакалка; дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря.

Литература для учителя:- Адаптированная основная общеобразовательная программа общего образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) МОУ «Новомултанская школа-интернат».

- Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажановой. — М.: ВЛАДОС, 2010.