**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение   
 «Викуловская средняя общеобразовательная школа №1»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено**  **на заседании ШМО учителей – начальных**  **классов**  **протокол № 1**  **от 29.08. 2023 года** | **Согласовано**  **на заседании**  **методического**  **совета школы**  **/протокол № 1**  **от 30.08.2023 года** | **Утверждено**  **приказом**  **№ 205/1-ОД**  **от 30.08. 2023 года** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету «Двигательное развитие»**

**для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

**для 2 класса (Вариант 8.4)**

**Русаковой Натальи Павловны**

(ФИО учителя)

**на 2023 – 2024 учебный год**

**с. Викулово   
2023 год**

**Пояснительная записка**

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. У большинства обучающихся с ТМНР имеются тяжелые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся.Поэтому работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков является целью занятий.

**Основные задачи**: мотивация двигательной активности, поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений; освоение новых способов передвижения, включая передвижение с помощью технических средств реабилитации. Целенаправленное развитие движений на специально организованных занятиях, которые проводятся инструкторами лечебной физкультуры и (или) учитель адаптивной физкультуры.

Развитие двигательных умений у обучающихся с детским церебральным параличом тесно связано с профилактикой возникновения у них патологических состояний. В ходе работы тело обучающегося фиксируется в таких позах (горизонтальных, сидячих, вертикальных), которые снижают активность патологических рефлексов, обеспечивая максимально комфортное положение обучающегося в пространстве и возможность реализации движений. Придание правильной позы и фиксация обеспечивается при помощи специального оборудования и вспомогательных приспособлений с соблюдением индивидуального режима. Такая работа организуется в физкультурном зале, в классе и дома в соответствии с рекомендациями врача-ортопеда и

специалиста по лечебной физкультуре. Обеспечение условий для придания и поддержания правильного положения тела создает благоприятные предпосылки для обучения обучающегося самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, способствует развитию познавательных процессов.

Техническое оснащение курса включает: технические средства реабилитации (например, кресла-коляски, ходунки, вертикализаторы);средства для фиксации ног, груди, таза; мягкие формы и приспособления для придания положения лежа, сидя, стоя; ограничители; автомобильные кресла; гимнастические мячи различного диаметра, гамак, тележки, коврики.

**Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса с учетом особенностей его освоения обучающимися**

Двигательное развитие занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой.

Занятия по коррекционному курсу «Двигательное развитие» проводятся 1 раз в неделю. На них ведущая роль принадлежит педагогу. Для обучения создаются такие условия, которые дают возможность каждому ребенку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность. Учитель подбирает материал по объему и компонует по степени сложности, исходя из особенностей развития каждого ребенка.

В процессе занятий учитель может использовать различные виды деятельности: игровую (сюжетно-ролевую, дидактическую, театрализованную, подвижную игру).

Индивидуальные формы работы на занятиях органически сочетаются с фронтальными и групповыми.

Дидактический материал подобран в соответствии с содержанием и задачами урока-занятия, с учетом уровня развития речи детей.

Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку(правом, левом), в положении сидя. Выполнение движений головой: наклоны(вправо, влево, вперед в положении лежа на спине или животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине или животе, стоя или сидя), "круговые" движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки). Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, "круговые". Выполнение движений пальцами рук: сгибание или разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак и разгибание. Выполнение движений плечами.

Опора на предплечья, на кисти рук. Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы).

Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой). Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину. Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево),наклон (вперед, назад, вправо, влево). Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках). Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения "лежа на спине".

Вставание на колени из положения "сидя на пятках". Стояние на коленях. Ходьба на коленях. Вставание из положения "стоя на коленях".Стояние с опорой (например, вертикализатор, костыли, трость), без опоры. Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад. Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры), по наклонной поверхности (вверх, вниз; с опорой, без

опоры), по лестнице (вверх, вниз; с опорой, без опоры). Ходьба на носках(на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе). Бег с высоким подниманием бедра(захлестывая голень назад, приставным шагом). Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге. Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

**Технологии обучения.**

В условиях реализации программы актуальными становятся технологии:

1) Информационно-коммуникационная технология. Применение ИКТ способствует достижению основной цели модернизации образования – улучшению качества обучения, обеспечению гармоничного развития личности, ориентирующейся в информационном пространстве, приобщенной к информационно-коммуникационным возможностям современных технологий и обладающей информационной культурой, а также представить имеющийся опыт и выявить его результативность.

2) Игровые технологии – направленные на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением

3) Технология развивающего обучения – взаимодействие педагога и учащихся на основе коллективно-распределительной деятельности, поиске различных способов решения учебных задач посредством организации учебного диалога в исследовательской и поисковой деятельности обучающихся.

4) Здоровьесберегающие технологии. Обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья за период обучения в школе, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни и применение полученных знаний в повседневной жизни.

**Методы обучения**

**Методы мотивации учебной деятельности**

* Создание проблемной ситуации (удивления, сомнения, затруднения в выполнении действий, затруднения в интерпретации фактов), создание ситуаций занимательности, создание ситуации неопределенности и др.

**Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности**

познавательная (ролевая и имитационная) игра.

**Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с  базисным учебным планом  рабочая программа составлена из расчета  1  час в неделю, 34 часа в  год, 34 учебные недели***.*** Программа состоит из разделов курса,  темы различных учебных занятий. Каждый раздел темы имеет свою комплексно - дидактическую цель,в которой заложены специальные знания и умения.

**Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса**

**Планируемые личностные результаты:**

1)  осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;

2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир.

4) формирование уважительного отношения к окружающим;

5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

9) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Личностные результаты:**

Овладение начальными навыками адаптации в классе.

Развитие мотивов учебной деятельности.

Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

**Предметные результаты:**

Развитие элементарных пространственных понятий.

Знание частей тела человека.

Знание элементарных видов движений.

Умение выполнять исходные положения.

Умение бросать, перекладывать, перекатывать.

Умение управлять дыханием.

**Организационная структура уроков:**

Каждый урок должен планироваться в соответствии со следующими принципами:

* постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
* чередование различных видов упражнений;
* подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию учащихся.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  **п\п** | **Тема урока** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** |
|  | Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях гимнастикой. Дыхательные упражнения | Развитие ориентировки в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы). *Основные упражнения:*сгибание и разгибание пальцев рук в кулак, круговые вращения кистями. Сжимать предмет. Хват, захват мелких предметов. Пальчиковаягимнастика |
|  | Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев и укрепление мышц голеностопных суставов и стоп. | *Основные упражнения:*сгибание и разгибание пальцев рук в кулак, круговые вращения кистями. Сжимать предмет. Хват, захват мелких предметов. Пальчиковаягимнастика*.* |
|  | Выполнение ходьбы с различными положениями рук. Разновидности ходьбы. | Коррекция и развитие точности движений, сохранения равновесия. Профилактика нарушения осанки. Обучить правильному дыханию при выполнении ходьбы и бега. Ходиба на носках, на пятках, высоко поднимая колени; широким шагом; приставными шагами. |
|  | Ходьба с изменениями направления. | Слушает и понимает инструкцию к заданию  Сохранение осанки при ходьбе.  *Подводящие упражнения:*  ходьба по прямой, ходьба за учителем, держась за руки, ходьба между предметами, с изменением направления.*Корригирующие упражнения:*  свободное дыхание: вдох (выдох) через нос (через рот). |
|  | Ходьба и бег на короткие отрезки. Выполнение медленного бега до 2 минут. Чередование бега и ходьбы. | Развивать быстроту и ловкость  Знать беговую дорожку. Уметь ходить и бегать по ориентирам  Умение выполнять задание в течение определенного периода времени  Правила поведения на дистанции. |
|  | Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища, упражнения в расслаблении. | Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений. Основные упражнения: наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад. Наклоны к низу. |
|  | Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища, упражнения в расслаблении. | Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений. Основные упражнения: наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад. Наклоны к низу. |
|  | Общеразвивающие икорригирующие упражнения без предметов. Развитие координационных способностей. | Развивать координацию и точность движений  Знать части тела и уметь показать их  Правильное выполнение упражнений  Название исходных положений физических упражнений |
|  | Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Ходьба, лазание, перелазание по гимнастической скамейке. | Развивать силу и ловкость  Освоение двигательных навыков, последовательности движений.  *Подводящие упражнения:*  ходьба по гимн/скамейке с помощью учителя и самостоятельно. |
|  | Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Ходьба, лазание, перелазание по гимнастической скамейке. | Развивать силу и ловкость  Освоение двигательных навыков, последовательности движений.  *Подводящие упражнения:*  ходьба по гимн/скамейке с помощью учителя и самостоятельно. |
|  | Разновидности прыжков. Прыжки через препятствие. Спрыгивание с небольшой высоты. Подвижная игра « Удочка». | Уметь подпрыгивать на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед; спрыгивать с небольшого возвышения. |
|  | Разновидности прыжков. Прыжки через препятствие. Спрыгивание с небольшой высоты. Подвижная игра « Удочка». | Уметь подпрыгивать на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед; спрыгивать с небольшого возвышения. |
|  | Подпрыгивание на месте на 2 ногах. Игра «Прыг-скок». | Уметь подпрыгивать на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед; спрыгивать с небольшого возвышения. |
|  | Подпрыгивание на месте на 2 ногах. Игра «Прыг-скок». | Уметь подпрыгивать на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед; спрыгивать с небольшого возвышения. |
|  | Броски большого  мяча 2-мя руками из-за головы и снизу с места в стену. Развитие мелкой моторики. Игра « Кто  дальше бросит». | Обучить узнавать различные мячи.  Развитие тактильной чувствительности.  Знать разновидности бросков.  Уметь выполнять броски и ловлю мяча двумя руками партнеру.  Способен выполнить посильное задание с помощью название спортивного инвентаря |
|  | Броски большого  мяча 2-мя руками из-за головы и снизу с места в стену. Развитие мелкой моторики. Игра « Кто  дальше бросит». | Обучить узнавать различные мячи.  Развитие тактильной чувствительности.  Знать разновидности бросков.  Уметь выполнять броски и ловлю мяча двумя руками партнеру.  Способен выполнить посильное задание с помощью название спортивного инвентаря |
|  | Ползание на четвереньках с толканием впереди себя набивного мяча. Подлезание  и перелезание через препятствие высотой до 70 см. | Развитие ловкости, быстроты реакции. *Подводящие упражнения*: Ползание на четвереньках, на животе. *Основные упражнения:* подлезание под препятствия, на четвереньках и животе. |
|  | Отстукивание и отхлопывание разного темпа. Упражнения. | Развитие ловкости, быстроты реакции. *Подводящие упражнения*: Ползание на четвереньках, на животе. *Основные упражнения:* подлезание под препятствия, на четвереньках и животе. |
|  | Ползание на четвереньках с толканием впереди себя набивного мяча. Подлезание  и перелезание через препятствие высотой до 70 см. | Развитие ловкости, быстроты реакции. *Подводящие упражнения*: Ползание на четвереньках, на животе. *Основные упражнения:* подлезание под препятствия, на четвереньках и животе. |
|  | Передача, перенос предмета(груза). | Развитие мелкой моторики рук, координационных способностей. Подводящие упражнения: передача предмета в шеренге, колонне, по кругу. Основные движения: коллективные переноски груза. Корригирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке |
|  | Передача, перенос предмета(груза). | Развитие мелкой моторики рук, координационных способностей. Подводящие упражнения: передача предмета в шеренге, колонне, по кругу. Основные движения: коллективные переноски груза. Корригирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке |
|  | Ритмические упражнения. | Прохлопывание ритма в два хлопка  в медленном темпе. Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений. Основные упражнения: наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад. Наклоны к низу. |
|  | Ритмические упражнения. | Прохлопывание ритма в два хлопка  в медленном темпе. Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений. Основные упражнения: наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад. Наклоны к низу. |
|  | Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска грузов | Перекладывание мяча с одного места на другое. Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений. Основные упражнения: наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад. Наклоны к низу. |
|  | Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска грузов | Перекладывание мяча с одного места на другое. Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений. Основные упражнения: наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад. Наклоны к низу. |
|  | Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска грузов. | Катание мяча от ребѐнка к учителю. Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений. Основные упражнения: наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад. Наклоны к низу. |
|  | Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска грузов. | Переноска предметов с одного места.  на другое. Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений. Основные упражнения: наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад. Наклоны к низу. |
|  | Лазание, перелазание, подлезание. | Переползание на четвереньках. Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений. Основные упражнения: наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад. Наклоны к низу. |
|  | Лазание, перелазание, подлезание. Наклоны туловищем. Упражнения. | Ползание под шнур высотой 50  сантиметров. Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений. Основные упражнения: наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад. Наклоны к низу. |
|  | Ходьба по кругу, взявшись за руки. Упражнения. | Развитие ловкости, быстроты реакции. *Подводящие упражнения*: Ползание на четвереньках, на животе. *Основные упражнения:* подлезание под препятствия, на четвереньках и животе. |
|  | Лазание, перелазание, подлезание. | Переноска предметов с одного места  на другое. Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений. Основные упражнения: наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад. Наклоны к низу. |
|  | Захват предметов. Упражнения. | Развитие ловкости, быстроты реакции. *Подводящие упражнения*: Ползание на четвереньках, на животе. *Основные упражнения:* захват предмета, удержание. |
|  | Лазание, перелазание, подлезание. | Ходьба по начертанному коридору шириной 20-30 сантиметров. Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений. Основные упражнения: наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад. Наклоны к низу. |
|  | Передача предметов. Перекатывание мячей. | Развитие ловкости, быстроты реакции. *Подводящие упражнения*: Ползание на четвереньках, на животе. *Основные упражнения:* захват предмета, удержание, передача, перекатывание. |

**Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.**

**Технические средства обучения.**

1. Компьютер.
2. Телевизор.

**Информационно-образовательные ресурсы.**

1. Дидактический демонстрационный материал.
2. Электронные учебные издания.
3. Тематические мультимедийные презентации.
4. Интернет – ресурсы.
5. Мультимедиа

- графические средства для альтернативной коммуникации: карточки с изображениями объектов, людей, действий (фотографии, пиктограммы, символы), коммуникативные таблицы, мячи, гимнастические коврики, гимнастические палки, технические средства для альтернативной коммуникации: записывающие устройства, компьютерные устройства, синтезирующие речь;

- информационно-программное обеспечение: компьютерные программы для создания пиктограмм, компьютерные программы символов, компьютерные программы для общения, обучающие компьютерные программы и программы для коррекции различных нарушений речи;

- спортивный инвентарь: гимнастические мячи разного диаметра, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины.

**Учебно-методический комплекс.**

Литература для учителя:

Основная:

1. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)

В качестве комплекса **артикулярной гимнастики** можно рекомендовать следующие:

«Вкусное варенье» - движения широким языком по верхней губе вверх и вниз. Губы и нижняя челюсть неподвижны.

«Прятки» - не закрывая рот, язык отодвинут назад, кончик языка находится внизу.

Для развития речевого дыхания и выработки плавного выдоха при произношении звуков речи следует проводить дыхательные упражнения без речевого сопровождения, например:

- дыхательные упражнения с произношением звука.