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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено** **на заседании ШМО учителей –****предметников** **протокол № 1** **от 29.08. 2023года** | **Согласовано****на заседании****методического****совета школы****/протокол № 1****от 29.08.2023года** |  **Утверждено****приказом** **№ 205/1-ОД****от 30.08. 2023года** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

 **по предмету «Двигательное развитие»**

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

**для 7 класса (домашнее обучение)**

**Курлаевой Ольги Ханиевны**

(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, специальный велосипед, тренажеры, подъемники.

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

Специфичность понятия «Адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося.

Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм школьника является чрезвычайно актуальной. Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем.

Программный материал по адаптивной физической культуре предусматривает обучение школьников элементарным жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

**Занятия АФК направлены:**

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей, сердечно – сосудистых заболеваний, нарушений зрения);

- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);

- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т.д.);

- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);

- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);

- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

**Место учебного предмета в учебном плане**

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

**Планируемые результаты**

**Личностные результаты**

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса,культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

**Метапредметные результаты**

**регулятивные**

 - способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

- накопление представлений о ритме, синхронном движении.

- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности

**познавательные**

- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;

- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;

- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

**коммуникативные**

- умение координировать свои усилия с усилиями других;

- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

**Предметные результаты**

- готовиться к занятиям,

- под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;

- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;

- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;

 - ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;

- выполнять игровые и плясовые движения;

**Содержание коррекционного курса "Двигательное развитие".**

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).

**Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.**

Вспомогательными средствами невербальной (альтернативной) коммуникации являются:

- специально подобранные предметы,

- графические / печатные изображения (тематические наборы фотографий, рисунков, пиктограмм, графические изображения, знаковые системы, таблицы букв, карточки с напечатанными словами, наборы букв, коммуникативные таблицы и коммуникативные тетради, а также составленные из них индивидуальные коммуникативные альбомы),

- алфавитные доски (таблицы букв, карточки с напечатанными словами для «глобального чтения»),

- электронные средства (персональный компьютер с соответствующим программным обеспечением и вспомогательным оборудованием, записывающие и воспроизводящие устройства).

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** |
| **восприятие музыки** |
|  | Упражнения на развитие общей моторики | определение на слух начала и окончания звучания музыки; различение и опознавание на слух громкой, тихой, негромкой музыки; быстрого, медленного, умеренного темпа;  |
|  | Игра «Съедобные – несъедобные» | различение и опознавание на слух музыки двухдольного, трехдольного, четырехдольного метра (полька, марш, вальс); плавной и отрывистой музыки; |
|  | Игра «Съедобные – несъедобные» | различение и опознавание на слух музыки двухдольного, трехдольного, четырехдольного метра (полька, марш, вальс); плавной и отрывистой музыки; |
|  | Игра "Поймай комара". | определение на слух начала и окончания звучания музыки; различение и опознавание на слух громкой, тихой, негромкой музыки; быстрого, медленного, умеренного темпа; |
|  | Игра "Поймай комара". | определение на слух начала и окончания звучания музыки; различение и опознавание на слух громкой, тихой, негромкой музыки; быстрого, медленного, умеренного темпа; |
|  | Игра: «День и ночь» | Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев; Выполнять простейшие дыхательные упражнения без сочетания с физическими упражнениями. Совершать мелкие точные координационные движения кистью, пальцами. |
|  | Игра: «День и ночь» | Выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев; Выполнять простейшие дыхательные упражнения без сочетания с физическими упражнениями. Совершать мелкие точные координационные движения кистью, пальцами. |
| **упражнения на ориентировку в пространстве** |
|  | Основные положения и движения | простейшие движения руками, ногами, головой, повороты |
|  | Одновременные движения руками в исходном положении "стоя": вперед; "стоя": назад. | простейшие движения руками, ногами, головой, повороты |
|  | Отстукивание и отхлопывание разного темпа | Простейшие движение, повторение за учителе. |
|  | Отстукивание и отхлопывание разного темпа | Простейшие движение, повторение за учителе. |
|  | Движения плечами вниз. Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).Движения головой: повороты, круговые движения. | простейшие движения руками, ногами, головой, повороты |
| **ритмико-гимнастические упражнения** |
|  | Упражнения для формирования правильной осанки | общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц; |
|  | Основные положения и движения (по подражанию) | общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц; |
|  | Основные положения и движения рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс | общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц; |
|  | Наклоны головой | Отработка умения выполнять наклоны головой |
|  | Наклоны туловищем | Отработка умения выполнять наклоны туловища |
|  | Отработка умения выполнять наклоны туловища | Отработка умения выполнять сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа |
| **упражнения с детскими музыкальными инструментами** |
|  | Общеразвивающие и корригирующие упражнения | игра на элементарных музыкальных инструментах (погремушка, металлофон, бубен, ксилофон, барабан, румба, маракас, треугольник, тарелки и др.);  |
|  | Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу. | игра на элементарных музыкальных инструментах (погремушка, металлофон, бубен, ксилофон, барабан, румба, маракас, треугольник, тарелки и др.); |
|  | Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу. | игра на элементарных музыкальных инструментах (погремушка, металлофон, бубен, ксилофон, барабан, румба, маракас, треугольник, тарелки и др.); |
|  | Дыхательные упражнения в образном оформлении | игра на элементарных музыкальных инструментах (погремушка, металлофон, бубен, ксилофон, барабан, румба, маракас, треугольник, тарелки и др.); |
| **игры под музыку** |
|  | Упражнения для формирования правильной осанки | музыкальные игры и игровые ситуации с музыкально- двигательными заданиями с элементами занимательности, соревнования (кто скорее, кто лучше, кто более и т.д.),игры по ориентировке в пространстве;  |
|  | Круговые движение кистью. | музыкальные игры и игровые ситуации с музыкально- двигательными заданиями с элементами занимательности, соревнования (кто скорее, кто лучше, кто более и т.д.),игры по ориентировке в пространстве; |
|  | Игры: «У медведя во бору», «Ищи». | Выполнять ходьбу боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке; Уметь свободно ориентироваться в частях тела. Выполнять повороты на месте (направо, налево). |
|  | Игры: «У медведя во бору», «Ищи». | Выполнять ходьбу боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке; Уметь свободно ориентироваться в частях тела. Выполнять повороты на месте (направо, налево). |
| **танцевальные упражнения** |
|  | Основные движения рук, ног, туловища | выполнение под музыку элементов танца и пляски, несложных композиций народных, бальных и современных танцев; ( теория) |
|  | Основные движения рук, ног, туловища | выполнение под музыку элементов танца и пляски, несложных композиций народных, бальных и современных танцев; ( теория) |
|  | Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу. | выполнение под музыку элементов танца и пляски, несложных композиций народных, бальных и современных танцев; ( теория) |
|  | Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу. | выполнение под музыку элементов танца и пляски, несложных композиций народных, бальных и современных танцев; ( теория) |
|  | Захват предметов. Передача предметов | Выполнение действий с помощью учителя (мяч, кубик, игрушка) |
|  | Захват предметов. Передача предметов | Выполнение действий с помощью учителя (мяч, кубик, игрушка) |
|  | Итоговое занятие | Повторение изученного |