**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Викуловская средняя общеобразовательная школа №1» - отделение Викуловская специальная (коррекционная) школа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено на заседании ШМО учителей**  **начальных классов протокол № 1**  **от 28.08.2025 года** | **Согласовано на заседании методического совета школы протокол №**  **от 29.08.2025 года** | **Утверждено приказом**  **№ 212-ОД**  **от 29.08.2025 года** |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**двигательное развитие**

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

**для 1 класса(Вариант 8.4)**

**Кривых Светланы Викторовны**

(ФИО учителя)

**на 2025 – 2026 учебный год**

**с. Викулово 2025 год**

# Пояснительная записка.

Адаптированная рабочая программа коррекционного курса «Двигательное развитие» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), рекомендаций психолого-медико- педагогической комиссии. Целью программы является работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

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 учителями адаптивной физкультуры.

**Срок реализации**

Коррекционного курса «Двигательное развитие» - 1 учебный год.

# Общая характеристика учебного предмета.

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной̆ жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. У большинства детей̆ имеются тяжелые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной̆ деятельности обучающихся. Целенаправленное развитие движений осуществляется на специально организованных занятиях.

Развитие двигательных умений у обучающихся с детским церебральным параличом тесно связано с профилактикой возникновения у них патологических состояний. В ходе работы тело ребенка фиксируется в таких позах (горизонтальных, сидячих, вертикальных), которые снижают активность патологических рефлексов, обеспечивая максимально комфортное положение ребенка 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 ребенка самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, способствует развитию познавательных процессов.

Курс 1 дополнительного класса состоит из одного раздела «Общеразвивающие и корригирующие упражнения».

# Место учебного предмета в учебном плане.

На реализацию коррекционного курса «Двигательное развитие» в федеральном базисном учебном плане предусмотрено 102 часа (3 часа в неделю).

**Личностные и предметные результаты.**

Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений. Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).

Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.

Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью,

самостоятельностью и независимостью. Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Основные двигательные умения формируемые - удерживать голову; - выполнять движения;- выполнять движения рукам- выполнять движения пальцам- выполнять круговые движения кистью;- выполнять движения плечами;- опираться на предплечья и кисти рук;- выполнять наклоны туловища;- выполнять повороты туловища;- изменять позу в положении лежа;- изменять позу в положении сидя;- изменять позу в положении стоя;- вставать на четвереньки;- ползать;- сидеть;- стоять на коленях; - ходить на

коленях; стоять; стоять у вертикальной плоскости в правильной осанке; - выполнять движения руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости;- ходить, держа руки за спиной, на поясе, на голове, в стороны;- выполнять движения стопами; ходить по ровной и наклонной поверхности, по лестнице;- ходить в умеренном, медленном и быстром темпе;- бегать в умеренном, медленном и быстром темпе ;преодолевать препятствия при ходьбе и беге;- прыгать на двух ногах;- ползать;- подлезать под препятствия;- бросать мяч;- ловить мяч;- отбивать мяч от пола. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.

Преодоление препятствий при ходьбе (беге): перешагивание, подлезание. Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине». Вставание на колени из положения «сидя на пятках». 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). Стояние на коленях. Ходьба на коленях Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: вытягивание рук вперед, поднимание вверх, отведение рук в стороны, и возвращение в исходное положение; поочередное поднимание ног вперед. Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы). Ловля мяча на уровне груди. Отбивание мяча от пола двумя руками (одной̆ рукой̆). Подвижные игры с мячом: «Бросай, поймай мячик». «Прокати мяч по дорожке». Передача предметов в кругу.

# Содержание программы.

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.

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. Обучение правильному построению на уроках и знанию своего места в строю.

Ориентация в спортивном зале, школе. Обучение навыкам правильного дыхания. Выполнение простейших заданий по инструкции учителя.

Коррекция слухового восприятия через упражнения по сигналу учителя. Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений. Коррекция пространственной ориентировки, моторики. Коррекция точности движений, быстроты реакций. Коррекция эмоциональной сферы воспитанников.

Формирование благоприятного социально-психологического климата вовремя урока. Формирование направленности взгляда (на говорящего взрослого, на задание).

Формирование умений выполнять действия по образцу по подражанию. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания к другом. Формирование знаний о положении тела при правильной осанке. Разучивание основных положений рук, ног, туловища, головы. Освоение новых способов передвижения.

Формирование знаний о видах двигательной активности. Формирование умения оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в игровой деятельности.

Формирование знаний о правилах техники выполнения двигательных действий. Соблюдение требований техники безопасности в процессе урока физической культуры. Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Дыхательные упражнения. Выполнение команд

«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Становись!». Упражнения на формирование правильной осанки

Ритмические упражнения. Элементы движений с музыкальным сопровождением в различном темпе. Броски, ловля, передача предметов. Лазание, перелезание. Лазание по гимнастической стенке, по наклонной гимнастической скамье. Игры

«Слушай сигнал», «Светофор». Ходьба и бег

Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба с носка. Бег парами наперегонки. Удары мяча об пол двумя руками. Переноска нескольких предметов одновременно.

# Тематическое планирование.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока** | **Основные виды деятельности обучающихся** |
| 1 | Дыхательные упражнения. Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина». | Осваивать технику дыхательных упражнений. |
| 2 | Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки. Игровые упражнения на формировании правильной осанки: «Делай как я», «Пройди не упади», «Прямая спина». | Осваивать технику дыхательных упражнений |
| 3 | Дыхательные упражнения под хлопки. Под счет. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины. | Осваивать технику дыхательных упражнений |
| 4 | Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины. | Осваивать технику дыхательных упражнений |
| 5 | Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины. | Осваивать технику дыхательных упражнений |
| 6 | Изменение длительности дыхания. Упражнения на коврике на укрепление мышц спины. | Осваивать упражнения на дыхание. |
| 7 | Изменение длительности дыхания. Комплекс упражнений с гимнастическими палками для мышц спины. | Осваивать упражнения на длительность дыхания. |
| 8 | Дыхание при ходьбе. Комплекс упражнений с гимнастическими палками для мышц спины. | Осваивать упражнения на  равновесие |
| 9 | Движение руками в исходных положениях. Комплекс упражнений с гимнастическими палками для мышц спины. | Осваивать упражнения на равновесие |
| 10 | Движение руками в исходных положениях. Комплекс упражнений с гимнастическими палками для мышц спины. | Осваивать упражнения на равновесие |
| 11 | Движение руками в исходных положениях. Формирование правильной осанки «Книжка», «Кошечка». | Осваивать упражнения на равновесие. |
| 12 | Движение предплечий и кистей рук. Формирование правильной осанки «Книжка», «Кошечка». | Осваивать упражнения на равновесие |
| 13 | Движение предплечий и кистей рук. Формирование правильной осанки «Книжка», «Кошечка». | Осваивать упражнения на  равновесие |
| 14 | Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменение темпа. Формирование правильной осанки «Книжка», «Кошечка». | Осваивать упражнения на равновесие. |
| 15 | Сгибание пальцев в кулак и разгибание с  изменение темпа. Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. | Осваивать упражнения на равновесие |
| 16 | Хлопки в ладоши с изменением темпа. Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. | Осваивать упражнения на  равновесие |
| 17 | Хлопки в ладоши с изменением темпа. Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. | Осваивать упражнения на равновесие. |
| 18 | Наклоны головой. Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. | Осваивать упражнения на равновесие. |
| 19 | Наклоны туловищем. Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. | Осваивать упражнения на |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | равновесие. |
| 20 | Наклоны туловищем. ОРУ для укрепления плечевого пояса | Осваивать упражнения на равновесие. |
| 21 | Сгибание стопы. Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных. Ходьба с заданиями для стоп. | Развивать физические качества. |
| 22 | Сгибание стопы. Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных. Ходьба с заданиями для стоп. | Развивать физические качества. |
| 23 | Перекаты с носков на пятки. Сгибание стопы. Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных. Ходьба с заданиями для стоп. | Развивать физические качества. |
| 24 | Перекаты с носков на пятки. Сгибание стопы. Легкий бег на носках. Ходьба с имитацией походки птиц и животных. Ходьба с заданиями для стоп. | Развивать физические качества. |
| 25 | Приседания. Комплекс ОРУ для стоп. | Развивать физические качества. |
| 26 | Приседания. Комплекс ОРУ для стоп. | Развивать физические  качества. |
| 27 | Развитие и укрепление плечевого пояса. | Развивать физические качества. |
| 28 | Ходьба ровным шагом.Развитие и укрепление плечевого пояса | Развивать физические качества. |
| 29 | Ходьба ровным шагом. Развитие и укрепление плечевого пояса | Развивать физические качества. |
| 30 | Повторение комплекса для стоп и плечевого пояса. | Развивать физические качества. |
| 31 | Ходьба ровным шагом. Ходьба по кругу, взявшись за руки. | Развивать физические качества. |
| 32 | Ходьба по кругу, взявшись за руки. Игра «Воробушки и кот». | Развивать физические качества. |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 33 | Ходьба по кругу, взявшись за руки. Игра «Воробушки и кот». | Развивать физические  качества. |
| 34 | Ходьба на носках. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Игра «Воробушки и кот». | Развивать физические  качества. |
| 35 | Ходьба на носках. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Игра «Воробушки и кот». | Развивать физические качества. |
| 36 | Ходьба в медленном и быстром темпе. Легкий бег, прыжковые упражнения. | Развивать физические  качества. |
| 37 | Ходьба в медленном и быстром темпе. Легкий бег, прыжковые упражнения. | Развивать физические  качества. |
| 38 | Ходьба по линии. Легкий бег, прыжковые упражнения. Игра «Лошадки» | Развивать физические  качества. |
| 39 | Ходьба по линии. Легкий бег, прыжковые упражнения. Игра «Лошадки» | Развивать физические  качества. |
| 40 | Ходьба на носках. Легкий бег, прыжковые упражнения. Игра «Лошадки» | Развивать физические  качества. |
| 41 | Ходьба на носках. Упражнение «Пчелка», «Дощечка»,«Мельница». | Развивать физические  качества. |
| 42 | Захват предметов. Ходьба на носках. Упражнение «Пчелка», «Дощечка»,«Мельница». | Развивать физические  качества. |
| 43 | Захват предметов. Ходьба на носках. Упражнение «Пчелка», «Дощечка»,«Мельница». | Развивать физические  качества. |
| 44 | Передача предметов. Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик», Бабочка». | Развивать физические  качества. |
| 45 | Передача предметов. Упражнения в равновесии, «Елочка», «Зайчик», Бабочка». | Развивать физические  качества. |
| 46 | Бросание мячей. Ходьба и бег с заданием. | Развивать физические  качества. |
| 47 | Бросание мячей. Ходьба и бег с заданием. | Развивать физические  качества. |
| 48 | Перекатывание мячей. Ходьба и бег с заданием. | Развивать физические качества. |
| 49 | Перекатывание мячей. Ходьба и бег с заданием. | Развивать физические  качества. |
| 50 | Перекатывание мячей. Ходьба и бег с заданием. | Развивать физические  качества. |
| 51 | «Солнышко и дождик» игра. Упражнения на гимнастическом мяче. | Развивать физические  качества. |
| 52 | «Солнышко и дождик» игра. Упражнения на гимнастическом мяче. | Развивать физические  качества. |
| 53 | «Воробушки и кот» игра. Упражнения на гимнастическом мяче. | Развивать физические  качества. |
| 54 | Воробушки и кот» игра. Упражнения на гимнастическом мяче. | Развивать физические  качества. |
| 55 | «Кот и мыши» игра. Ходьба, ходьба с высоким подниманием колена, перешагивание кубиков. Упражнения на формирование правильной осанки . | Развивать физические  качества. |
| 56 | «Кот и мыши» игра. Ходьба, ходьба с высоким подниманием колена, перешагивание кубиков. Упражнения на формирование правильной осанки. | Развивать физические  качества. |
| 57 | «У медведя во, бору» игра. Ходьба, ходьба с высоким подниманием колена, перешагивание кубиков. Упражнения на формирование правильной осанки. | Развивать физические  качества. |
| 58 | «У медведя во, бору» игра. Ходьба, ходьба с высоким подниманием колена, перешагивание кубиков. Упражнения на формирование правильной осанки. | Развивать физические  качества. |
| 59 | «Ручеёк» игра. Ходьба, ходьба с высоким подниманием колена, перешагивание кубиков. Упражнения на формирование правильной осанки | Развивать физические  качества. |
| 60 | Ручеёк» игра. Ходьба, ходьба с высоким подниманием колена, перешагивание кубиков. Упражнения на формирование правильной осанки | Развивать физические  качества |
| 61 | Ручеёк». Игра. Ходьба, ходьба с высоким подниманием колена, перешагивание кубиков. Упражнения на формирование правильной осанки | Развивать физические  качества. |
| 62 | Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения на пресс. упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед». | Развивать физические  качества. |
| 63 | Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения на пресс. упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед». | Развивать физические  качества. |
| 64 | Найди пару». Игра. Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения на пресс. упражнения: «Змея», «Ящерица», «Велосипед». | Развивать физические  качества. |
| 65 | Профилактика и коррекция стоп. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка». | Развивать физические  качества. |
| 66 | Профилактика и коррекция стоп. Упражнения развитие стоп: «Ходьба», «Лошадка». | Развивать физические  качества. |
| 67 | Кот и мыши». Игра. Укрепление мышц спины. Комплекс ОРУ для мышц спины. | Развивать физические  качества. |
| 68 | Укрепление мышц спины. Комплекс ОРУ для мышц спины. «Кот и мыши». | Развивать физические  качества. |
| 69 | Укрепление мышц спины. Комплекс ОРУ для мышц спины. «Кот и мыши». | Развивать физические  качества. |
| 70 | Укрепление мышц спины. Комплекс ОРУ для мышц спины. « Кот и мыши». | Развивать физические  качества. |
| 71 | Оздоровительная гимнастика. Упражнения на мелкую моторику. Игра «Уголки» | Развивать физические  качества. |
| 72 | Оздоровительная гимнастика. Упражнения на мелкую моторику. Игра «Уголки» | Развивать физические  качества. |
| 73 | Оздоровительная гимнастика. Упражнения на мелкую моторику. Игра «Уголки» | Развивать физические  качества. |
| 74 | Укрепление мышц брюшного пресса. упражнение с гимнастическим мячом. Игра «Уголки» | Развивать физические  качества. |
| 75 | Укрепление мышц брюшного пресса. упражнение с гимнастическим мячом. Игра «Уголки» | Развивать физические  качества. |
| 76 | Укрепление мышц брюшного пресса. упражнение с гимнастическим мячом. Игра «Уголки» | Развивать физические  качества. |
| 77 | Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. ОРУ для укрепления мышц тазового пояса, бёдер, ног. Игра «Кто дальше» | Развивать физические  качества. |
| 78 | Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. ОРУ для укрепления мышц тазового пояса, бёдер, ног. Игра «Кто дальше» | Развивать физические  качества. |
| 79 | Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. ОРУ для укрепления мышц тазового пояса, бёдер, ног. Игра «Кто дальше» | Развивать физические  качества. |
| 80 | Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. ОРУ для укрепления мышц тазового пояса, бёдер, ног. Игра «Кто дальше» | Развивать физические  качества. |
| 81 | Развитие вестибулярного аппарата.  Ходьба и бег с заданием. Игра «Салки» | Развитие вестибулярного аппарата. |
| 82 | Развитие вестибулярного аппарата.  Ходьба и бег с заданием. Игра «Салки» | Развитие вестибулярного аппарата. |
| 83 | Развитие вестибулярного аппарата.  Ходьба и бег с заданием. Игра «Салки» | Развитие вестибулярного аппарата. |
| 84 | Развитие вестибулярного аппарата.  Ходьба и бег с заданием. Игра «Салки» | Развитие вестибулярного аппарата. |
| 85 | Игровые упражнения в равновесии. Упражнение на развитие мелкой моторики «Лепка комков». | Развивать физические  качества. |
| 86 | Игровые упражнения в равновесии. Упражнение на развитие мелкой моторики «Лепка комков». | Развивать физические  качества. |
| 87 | Игровые упражнения в равновесии. Упражнение на развитие мелкой моторики «Лепка комков». | Развивать физические  качества. |
| 88 | Укрепление мышц брюшного пресса. ОРУ с малым мячом. Игра «Удочка» | Развивать физические  качества. |
| 89 | Укрепление мышц брюшного пресса. ОРУ с малым мячом. Игра «Удочка» | Развивать физические  качества. |
| 90 | Укрепление мышц брюшного пресса. ОРУ с малым мячом. Игра «Удочка» | Развивать физические  качества. |
| 91 | Укрепление мышц брюшного пресса. ОРУ с малым мячом. Игра «Удочка» | Развивать физические  качества. |
| 92 | Ходьба и бег на носках, пятках с различным положением рук. Игровые упражнения «Становись», «Разойдись». ОРУ «Мы лучше всех» | Развивать физические  качества. |
| 93 | Ходьба и бег на носках, пятках с различным положением рук. Игровые упражнения «Становись», «Разойдись». ОРУ «Мы лучше всех» | Развивать физические  качества. |
| 94 | Ходьба и бег на носках, пятках с различным положением рук. Игровые упражнения «Становись», «Разойдись». ОРУ «Мы лучше всех» | Развивать физические  качества. |
| 95 | Ходьба и бег на носках, пятках с различным положением рук. Игровые упражнения «Становись», «Разойдись». ОРУ «Мы лучше всех» | Развивать физические  качества. |
| 96 | Прыжки и прыжковые упражнения в форме игры. Игра на осанку: «Тишина». Ходьба с мешочками на голове, с сохранением правильной осанки. | Развивать физические  качества. |
| 97 | Прыжки и прыжковые упражнения в форме игры. Игра на осанку: «Тишина». Ходьба с мешочками на голове, с сохранением правильной осанки. | Развивать физические  качества. |
| 98- 99 | Прыжки и прыжковые упражнения в форме игры. Игра на осанку: «Тишина». Ходьба с мешочками на голове, с сохранением правильной осанки. | Развивать физические  качества. |
| 100 – 101- 102 | Прыжки и прыжковые упражнения в форме игры. Игра на осанку: «Тишина». Ходьба с мешочками на голове, с сохранением правильной осанки. | Развивать физические  качества. |

**Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.**

**Технические средства обучения.**

1. Компьютер.
2. Мультимедиапроектор.

**Учебно-практическое оборудование.**

1. Мячи детские резиновые.
2. Набивные мячи.
3. Обручи.
4. Гимнастические палки.
5. Скакалка детская.
6. Мат гимнастический.
7. Кегли.
8. Рулетка измерительная.

**Информационно-образовательные ресурсы.**

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

**Учебно-методический комплекс.**

1. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Спорт, 2002.
2. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья ( для обучающихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – СПб.:Владос Северо- Запад, 2013. – 294 с.