

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №1» города Смоленска**

РАССМОТРЕНО
на педагогическом
совете

Протокол №1
от «31» 08 2023 г.



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету
«ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ»
1Г класс (вариант 8.4)

Шамилова Анастасия Анатольевна
учитель начальных

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Статус документа

Рабочая программа составлена на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы для детей с РАС и умеренной и тяжелой (глубокой) умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР и в соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ.

Цели образовательно-коррекционной работы с учетом специфики учебного предмета:

1. Активизация защитных сил организма ребёнка.
2. Выработка устойчивой правильной осанки, укрепление и сохранение гибкости позвоночника, предотвращающие его деформации.
3. Укрепление и развитие мышечной системы, нормализация работы опорно-двигательного аппарата.
4. Развитие общей организованности, внимания, доброжелательности.

Общая характеристика учебного предмета и цели курса

Программа определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса.

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций человека (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы и других внутренних органов). У большинства детей с РАС, имеющих умеренную, тяжелую, глубокую умственную отсталость, ТМНР наблюдаются выраженные 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 ведущей целью данного коррекционного курса.

Задачи и направления.

Общие задачи, характерные для образовательного процесса в целом:

1. Создание благоприятных условий, способствующих формированию здорового образа жизни, умственному, физическому, эмоциональному развитию личности;
2. Обеспечение психолого-педагогической реабилитации, социальной адаптации и интеграции в общество детей с РАС;
3. Организация коррекционно-образовательного и воспитательного процесса в интересах личности, общества и государства с учётом психофизических возможностей и особенностей детей с РАС:
 - формирование познавательных процессов обучающихся на основе разнообразных видов предметно-практической деятельности на доступном для детей уровне;
 - формирование прикладных, трудовых, творческих умений обучающихся;
 - формирование доступных норм и правил поведения в обществе людей, способов индивидуального взаимодействия воспитанников с окружающим миром.
4. Обеспечение охраны прав и интересов обучающихся, охраны и укрепления здоровья воспитанников;
5. Осуществление образовательного процесса в соответствии с уровнями образовательных программ.

Основные задачи характерные для коррекционного курса: мотивация двигательной активности, поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений. Благоприятные предпосылки для обучения ребенка самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, что способствует развитию познавательных процессов.

Место курса в учебном плане. Интеграция с другими предметами с учётом общих целей изучения курса, определённых ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ («Речь и альтернативная коммуникация», «Математические представления», «Адаптивная физкультура» и др.). Приемственность основных образовательных программ, системность, комплексное обучение на основе передовых психолого-медико-педагогических технологий.

Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета Ожидаемые результаты освоения программы.

В результате освоения программы:

Будет знать: правила поведения на занятиях ДР, что такое двигательное развитие, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям по двигательному развитию. Правила приема воздушных и солнечных ванн.

Значение занятий на открытом воздухе. Знать правила подвижных игр, изученных на занятиях.

Будет уметь: выполнять упражнения, направленные на двигательное развитие, играть в подвижные игры.

Будет иметь: прирост показателей развития основных физических качеств; показывать хорошие умения и навыки в выполнении упражнений по двигательному развитию.

Учащиеся будут уметь демонстрировать: общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о положительном влиянии физических упражнений на организм,
- формирование представлений о правильной осанке, о правильном дыхании,
- формирование представлений о последовательности действий при осуществлении личной гигиены и закрепление этих представлений на практике.

- коррекция и компенсация недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие, отставание в массе, росте тела и т.д.);
- коррекция нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировке в пространстве, равновесия и т.д.);
- устранение недостатков в развитии двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и др.).
- выполнение комплексов по двигательному развитию на основе демонстрации (самостоятельно, с помощью, со значительной помощью).

Базовые учебные действия. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве зала;
- иметь представление о собственном теле и собственных возможностях;
- овладеть навыками коммуникации и сформировать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- овладеть принятыми нормами социального взаимодействия;
- принять и освоить социальную роль обучающегося;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения
- взаимодействовать со сверстниками при выполнении упражнений, при проведении подвижных игр, при проведении эстафет с участием учителя;
- бережно относиться к инвентарю и оборудованию.

Содержание курса состоит из следующих разделов:

«Основы знаний» - дать знания о личной гигиене, правильной осанке, дать понятие «направляющий»).

«Коррекционные упражнения» - коррекция и профилактика: плоскостопия, нарушений осанки, сколиозов.

«Развитие мелкой моторики» - развивающие упражнения, работа с дидактическими пособиями для развития мелкой моторики.

«Ориентировка в пространстве» - шаги, построения, перестроения.

«Самомассаж» - обучение навыкам самомассажа.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№	Наименование разделов, тем программы
1	Основы знаний по двигательному развитию
1.1.	Техника безопасности на занятиях ДР
1.2.	Основы знаний о личной гигиене
1.3.	Основы знаний: понятие «направляющий»
1.4.	Представления о правильной осанке
2	Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.
2.1.	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).
2.2.	Гимнастические построения и перестроения

2.3.	Повороты по ориентирам.
2.4.	Шаги вперед, назад, в сторону.
3	Упражнения для коррекции нарушений осанки
3.1.	Упражнения на гимнастической стенке
3.2.	Упражнения сидя и лежа на полу.
3.3.	Упражнения стоя и стоя на четвереньках
3.4.	Упражнения на мягких модулях
3.5.	Упражнения с гимнастической палкой
4	Упражнения для коррекции плоскостопия.
4.1.	Катание ступнями массажных мячей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?»
4.2.	Ходьба на носках, на пятках.
4.3.	Упражнения для профилактики плоскостопия.
5	Упражнения для мелкой моторики
5.1.	Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигуры из пальцев».
5.2.	Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч».
5.3.	Подбрасывание мяча на разную высоту. Метание мяча в цель.
5.4.	Самомассаж рук, головы, ног, живота.
5.5.	Работа с дидактическим пособием «Черепашка» (по форме, по цвету)
5.6.	Упражнения с массажными мячами. Игра «передай мяч».
5.7.	Упражнения для пальчиков. Игра «Сложи картинку»
5.8.	Упражнения для развития мышц рук и пальцев.

6	Обще развивающие упражнения (ОРУ)
6.1.	ОРУ для всех групп мышц
6.2.	Дыхательные упражнения
6.3.	ОРУ с гимнастическими палками
7	Итоговое тестирование
7.1.	Тестирование на начало учебного года
7.2.	Тестирование на 1 полугодие
7.3.	Итоговое тестирование за год

Содержание программного материала занятий ДР состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, и коррекционных упражнений, а также подвижных игр коррекционной направленности, упражнений на развитие мелкой и общей моторики

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/ п	Тема урока	Кол- во часо в	Цель, задачи урока	Планируемые результаты	
				Академическ ие	Жизненные
1 четверть (16 часов)					

1- 2	Техника безопасности на занятиях по двигательному развитию (ДР)	2	Знакомить с правилами безопасности на занятиях по двигательному развитию	Знать правила ТБ на уроках ДР	Учится слушать учителя, соблюдать правила поведения. Умение регулировать своё поведение
3	Тестирование на начало учебного года	1	Оценить состояние опорно-двигательного аппарата у каждого ученика	Правильное исходное положение	Учиться соблюдать инструкцию
4- 5	Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигура из пальцев»	2	Учить сгибанию, разгибанию пальцев рук в кулак. Обучать правилам игры	Сгибать, разгибать пальцы в кулак. Применять правила в игре.	Развивать тонкие, дифференцированные движения пальцами рук.

6-7	Ходьба на носках, на пятках	2	Обучать правильно ходить на носках, на пятках	Уметь правильно ходить на носках и пятках	Развить умение слушать, соблюдать инструкцию. Ориентация в схеме тела
8-9	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах)	2	Обучать построению, перестроению в обозначенном месте	Знать направление	Ориентация в окружающем пространстве, ориентация в схеме тела
10-11	Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц	2	Обучать комплексу общеразвивающих упражнений	Правильно выполнять упражнения по примеру учителя	Умение работать в группе
12-13	Работа с дидактическим пособием «Черепашка»	2	Учить работе с дидактическим пособием «Черепашка». Учить раскладывать детали по форме.	Правильно раскладывать детали по форме	Развить тонкие, дифференцированные движения пальцами рук.

14 - 15	Упражнения на мягких модулях	2	Обучать комплексу упражнений на мягких модулях.	Правильно выполнять упражнения по примеру учителя	Ориентация в окружающем пространстве, ориентация в схеме тела
16	Катание ступнями массажных мячей.	1	Обучать комплексу упражнений с массажными мячами для ступней. Профилактировать плоскостопие.	Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. Применять правила в игре	Умение работать в группе. Оказывать помощь, принимать помощь.
2 четверть (16 часов)					
17	Игра «Кто быстрее снимет обувь»	1	Обучать правилам игры. Профилактировать плоскостопие.	Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. Применять правила в игре	Умение работать в группе. Оказывать помощь, принимать помощь.

18 - 19	Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч».	2	Обучать правилам игры. Обучать перекладыванию мяча из руки в руку. Учить катать мяч.	Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. Применять правила в игре	Развить тонкие, дифференцированные движения пальцами рук. Оказывать помощь, принимать помощь.
20	Основы знаний о личной гигиене	1	В доступной форме дать представление о личной гигиене	Соблюдать правила личной гигиены	Формирование представлений о собственном теле
21	Техника безопасности на занятиях по двигательному развитию	1	Повторять правила безопасности на занятиях по двигательному развитию	Знать правила ТБ на уроках ДР	Учиться слушать учителя, соблюдать правила поведения. Умение регулировать своё поведение

22 - 23	Основы знаний: понятие «направляющий»	2	Ознакомить учащихся с понятием «направляющий».	Знать понятие «направляющий», уметь двигаться за «направляющим»	Ориентация в окружающем пространстве, умение работать в группе
24	Шаги вперед, назад, в сторону.	1	Обучать учащихся правильному движению вперед, назад, в сторону.	Уметь двигаться по заданному направлению (вперед, назад, в сторону)	Ориентация в окружающем пространстве, ориентация в схеме тела, умение следовать правилам.
25 -	Гимнастические построения и	2	Обучать построению,	Знать, как построиться в	Ориентация в окружающем
26	перестроения		перестроению в одну шеренгу, в две шеренги.	одну шеренгу, перестроиться в две шеренги	пространстве, ориентация в схеме тела, умение работать в группе

27 - 28	Общеразвивающие упражнения с гимнастическим и палками	2	Обучать комплексу упражнений с гимнастическими палками.	Правильно выполнять упражнения по примеру учителя	Умение соблюдать правила, принимать и оказывать помощь.
29 - 30	Работа с дидактическим пособием «Черепашка»	2	Совершенствовать работу с дидактическим пособием «Черепашка». Повторить раскладку деталей по форме.	Правильно раскладывать детали по форме	Развить тонкие, дифференцированные движения пальцами рук.
31	Тестирование на конец первого полугодия	1	Оценить состояние опорно - двигательного аппарата у каждого ученика	Правильное исходное положение	Учиться соблюдать инструкцию

32	Техника безопасности на занятиях по двигательному развитию	1	Повторить правила безопасности на занятиях по двигательному развитию	Знать правила ТБ на уроках ДР	Учиться слушать учителя, соблюдать правила поведения. Умение регулировать своё поведение
3 четверть (18 часов)					
33	Техника безопасности на занятиях по двигательному развитию	1	Повторять правила безопасности на занятиях по двигательному развитию	Знать правила ТБ на уроках ДР	Учиться слушать учителя, соблюдать правила поведения. Умение регулировать своё поведение
34 - 35	Представления о правильной осанке	2	В доступной форме дать представление о правильной осанке	Учиться сохранять правильную осанку	Формирование представлений о собственном теле
36 - 37	Гимнастические построения и перестроения	2	Повторять построение, перестроение в одну шеренгу, в	Знать, как построиться в одну шеренгу, перестроиться в	Ориентация в окружающем пространстве, ориентация в схеме

			две шеренги.	две шеренги	тела, умение работать в группе
38 - 39	Упражнения сидя и лёжа на полу	2	Обучать комплексу упражнений с исходными положениями сидя и лёжа.	Правильно выполнять упражнения по примеру учителя, соблюдать правильное исходное положение	Умение соблюдать правила, принимать и оказывать помощь.
40 - 41	Повороты по ориентирам	2	Обучать поворотам по ориентирам, развить пространственную ориентацию, точность движения	Знать, как совершать повороты по указанным ориентирам	Ориентация в окружающем пространстве, ориентации в схеме тела
42 - 43	Повороты по ориентирам	2	Обучать поворотам по ориентирам,	Знать, как совершать повороты по	Ориентация в окружающем пространстве,

			развить пространственну	указанным ориентирам	ориентации в схеме тела
			ю ориентацию, точность движения		
44 - 45	Подбрасывание мяча на разную высоту. Бросание мяча в цель	2	Обучать, как работать с мячом, развить точность движения, меткость.	Уметь подбрасывать мяч на разную высоту, бросать мяч точно в цель	Ориентация в окружающем пространстве, умение совершать точные движения. Представление о собственных возможностях

46 - 47	Упражнения с гимнастической палкой для коррекции нарушений осанки	2	Коррекция нарушений осанки, профилактика возможных нарушений осанки	Правильно выполнять упражнения по примеру учителя, правильно использовать гимнастическую палку	Умение соблюдать правила, принимать и оказывать помощь. Умение работать в группе, не мешая окружающим.
48 - 49	Упражнения для профилактики плоскостопия	2	Коррекция деформации стопы, профилактика плоскостопия	Учиться выполнять упражнения для профилактики плоскостопия. Правильно выполнять упражнения по примеру учителя.	ориентация в схеме тела, представление о собственном теле

50	Самомассаж рук, головы, ног, живота	1	Обучать самомассажу с помощью массажных мячей. Восстановление нормального кровообращения.	Учиться выполнять самомассаж с помощью массажных мячей	ориентация в схеме тела, представление о собственном теле. Оказывать помощь не только другим, но и себе, принимать помощь.
4 четверть (16 часов)					
51 - 52	Упражнения с массажными мячами. Игра «передай мяч»	2	Обучать правилам игры. Обучать упражнениям с массажными мячами.	Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. Применять правила в игре	Развить тонкие, дифференцированные движения пальцами рук. Оказывать помощь, принимать помощь.

53 - 54	Упражнения стоя и стоя на четвереньках	2	Обучать комплексу упражнений с исходными положениями стоя и стоя на четвереньках.	Правильно выполнять упражнения по примеру учителя, соблюдать правильное исходное положение	Умение соблюдать правила, принимать и оказывать помощь.
55 - 56	Самомассаж рук, головой, ног, живота	2	Повторять самомассаж с помощью массажных мячей. Восстановление нормального кровообращения.	Учиться выполнять самомассаж с помощью массажных мячей.	ориентация в схеме тела, представление о собственном теле. Оказывать помощь не только другим, но и себе, принимать помощь.
57 - 58	Упражнения для профилактики плоскостопия	2	Коррекция деформации стопы, профилактика плоскостопия	Повторять, как выполнять упражнения для профилактики плоскостопия.	ориентация в схеме тела, представление о собственном теле.

				Правильно выполнять упражнения по примеру учителя.	
59 - 60	Упражнения для пальчиков. Игра «Сложи картинку»	2	Обучать правилам игры. Обучать упражнениям для пальчиков. Учить складывать картинку, разрезанную на части. Формировать предпосылки для развития способности к синтезу.	Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. Применять правила в игре. Умение составлять целое из частей.	Развить тонкие, дифференцированн ые движения пальцами рук. Оказывать помощь, принимать помощь.

61	Общеразвивающие упражнения с гимнастическим и палками	1	Повторять комплекс упражнений с гимнастическими палками.	Правильно выполнять упражнения по примеру учителя	Умение соблюдать правила, принимать и оказывать помощь.
62	Упражнения на гимнастической стенке	1	Обучать комплексу дыхательных упражнений на гимнастической стенке. Профилактика заболеваний опорно-двигательной системы. Выработка навыков правильной осанки.	Правильно выполнять упражнения по примеру учителя	Умение соблюдать правила, принимать и оказывать помощь. Умение регулировать своё поведение. Формирование представлений о собственных возможностях.

63	Упражнения для развития мышц рук и пальцев	1	Учить правильно выполнять упражнения, для мышц кистей рук и пальцев. Укрепить мышцы рук и пальцев	Правильно выполнять упражнения по примеру учителя	Развить тонкие, дифференцированные движения пальцами рук. Оказывать помощь, принимать помощь.
64	Основы знаний о личной гигиене	1	Проверить, что усвоили о личной гигиене	Соблюдать правила личной гигиены	Формирование представлений о собственном теле
65	Дыхательные упражнения	1	Обучать комплексу дыхательных упражнений. Профилактика простудных заболеваний и заболеваний дыхательной системы	Правильно выполнять упражнения по примеру учителя	Умение соблюдать правила, принимать и оказывать помощь. Умение регулировать своё поведение.

66	Итоговое тестирование за год	1	Оценить состояние опорно - двигательного аппарата у каждого ученика	Правильное исходное положение	Учиться соблюдать инструкцию
----	------------------------------------	---	---	-------------------------------------	---------------------------------

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы), альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий.
- спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины.
- технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры (велосипед и др.), кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны).
- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- формирование знаний о положительном влиянии физических упражнений на организм,
- формирование представлений о правильной осанке, о правильном дыхании,
- формирование представлений о последовательности действий при осуществлении личной гигиены и закрепление этих представлений на практике.
- коррекция и компенсация недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие, отставание в массе, росте тела и т.д.);
- коррекция нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировке в пространстве, равновесия и т.д.);
- устранение недостатков в развитии двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и др.).

- выполнение комплексов по двигательному развитию на основе демонстрации (самостоятельно, с помощью, со значительной помощью).

