

СОГБОУ «Вяземская школа-интернат №1 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Протокол №1  
От «28» августа 2020г.



УТВЕРЖДЕНО  
Приказ №135  
от «02» сентября 2020г.  
Директор школы  
О.А. Богданова

Адаптированная образовательная рабочая программа  
по ФГОС УО (ИН). Вариант 2  
по предмету:  
«Двигательное развитие»  
5А класс.

Учитель  
высшей квалификационной категории  
Изотова М.В.

2020 – 2021 учебный год

## **5А класс**

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по предмету «Двигательное развитие» 5А класс (вариант 2) составлена на основе:

Примерной адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Приказ Мин. Образования от 19.12.2014 года №1599.

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).

**Цель:** обогащение сенсомоторного опыта, поддержанию 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 развитие тактильных ощущений кистей рук и расширение тактильного опыта;  
развитие зрительного восприятия;  
развитие зрительного и слухового внимания;  
развитие вербальных и невербальных коммуникативных навыков;  
развитие пространственных представлений;  
развитие мелкой моторики, зрительно-моторной координации.

#### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с базисным учебным планом образовательного учреждения на этапе основного общего образования учебный предмет "двигательное развитие" изучается в 5А классе по 1 часу в неделю. Общий объём учебного времени составляет 34ч. Форма обучения – очная с возможным применением дистанционных образовательных технологий.

**Содержание предмета «Двигательное развитие»** представлено следующими разделами:

- коррекция и формирование правильной осанки,
- формирование и укрепление мышечного корсета,
- коррекция и развитие сенсорной системы,
- развитие точности движений пространственной ориентировки.

Удерживать голову. Выполнять движения головой. Выполнять движения руками, пальцами рук. Выполнять движения плечами. Опирается на предплечья и кисти рук. Бросать и ловить мяч. Отбивать мяч от пола. Изменять позу в положении лежа, сидя, стоя. Вставать на четвереньки.

Ползать. Сидеть. Вставать на колени из положения «сидя на пятках». Стоять на коленях. Ходить на коленях. Вставать из положения «стоя на коленях».

Стоять. Выполнять движения ногами. Ходить по ровной и наклонной поверхности, по лестнице. Ходить на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень,

приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Бегать, высоко поднимая бедро, захлестывая голень назад, приставным шагом. Прыгать на двух ногах, на одной ноге. Ударять по мячу ногой.

Формы организации познавательной деятельности обучающихся:

- индивидуальные,
- групповые,
- коллективные (фронтальные).

Применяются следующие методы обучения: программа направлена на лечение заболеваний, профилактику их осложнений, на предупреждение обострений у младших школьников с нарушениями в развитии. Суть предложенной адаптированной программы по двигательному развитию заключается в том, чтобы учесть все возможные подходы для компенсации, коррекции отклонений в физическом развитии младшего школьника с ограниченными возможностями здоровья с тем, чтобы приблизить его телесные, духовные, нравственные возможности к полноценной социокультурной жизни.

Практическая полезность курса обусловлена тем, что предполагает формирование умений пользоваться полученными знаниями для решения соответствующих возрасту житейских задач. У детей не развита познавательная деятельность, имеются значительные пробелы в элементарных знаниях. Перенос полученных знаний и умений, их применение в несколько изменившихся условиях, самостоятельный анализ ситуации, выбор решения даже простых жизненных задач - все это составляет трудность для детей. Поэтому важно не только дать детям определенную сумму знаний, но и выработать у них умение действовать в конкретных жизненных ситуациях, придать знаниям бытовую, ситуационную приспособленность.

При обучении используются следующие принципы:

- принцип коррекционно-речевой направленности,
- принцип доступности обучения,
- принцип систематичности и последовательности,
- принцип наглядности в обучении,
- принцип индивидуального и дифференцированного подхода в обучении и т.д.

В образовании детей с ОВЗ особое значение придается практической стороне, развитию жизненной компетенции. Компонент жизненной компетенции рассматривается как овладение знаниями и навыками, уже сейчас необходимыми обучающимся в обыденной жизни. Формируемая жизненная компетенция обеспечивает развитие отношений с окружением в настоящем.

Программа ориентирована на обязательный учёт индивидуально-психологических особенностей обучающихся, так как обучающиеся представляют собой весьма разнородную группу детей по сложности дефекта. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление. Процесс обучения носит развивающий характер и одновременно имеет коррекционную направленность. При обучении происходит развитие познавательной деятельности, речи, эмоционально-волевой сферы обучающихся с ОВЗ.

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

Коррекционный курс «Двигательное развитие» является частью учебного плана, согласно которому на его изучение в 4 классе отводится 1 час в неделю, 34 часа в год.

#### **Планируемые результаты освоения обучающимися АООП:**

личностные

освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;  
развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;  
умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.  
предметные  
мотивация двигательной активности;  
поддержка и развитие имеющихся движений;  
расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений.

### **Учебные действия и умения.**

1. 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 класса (зала), пользоваться учебной мебелью;
- организовывать рабочее место;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность;
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

2. Формирование учебного поведения:

- направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание):
- умение выполнять инструкции педагога:
- использование по назначению учебных материалов:
- умение выполнять действия по образцу и по подражанию:

3. Формирование умения выполнять задание:

1) в течение определенного периода времени:

- способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 3-4 мин.

2) от начала до конца:

- при организующей, направляющей помощи способен выполнить посильное задание от начала до конца.

3) с заданными качественными параметрами:

- ориентируется в качественных параметрах задания

4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания к другому.

### **Планируемые результаты:**

#### Обучающиеся научатся:

строится в колонну,  
равняться в затылок,  
размыкаться на вытянутые руки вперед;  
выполнять повороты по ориентирам.

#### Обучающиеся смогут научиться:

правилам поведения и передвижения по залу;  
правилам техники безопасности;  
правилам личной гигиены.

### **Методическая литература:**

- Заикина Е. «Быть здоровым непросто»: Формирование культуры здоровья у школьников

- / Елена Заикина. – М.: Чистые пруды, 2008
- Шмаков С. А. «Игры, развивающие психические качества личности школьника: Методическое пособие. – М.: ЦГЛ, 2004
- Ковалько В. И. «Здоровье сберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы. М.: «ВАКО, 2004.
- Аудио записи «Музыка для души»

### Тематическое планирование 5А класс (1 час в неделю, всего 34 часа)

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Упражнения для развития правильного дыхания. Игра «Кошка и мышки».	1	02.09
2	Дыхательные упражнения по подражанию. Игра «Кошка и мышки».	1	09.09
3	Дыхательные упражнения под хлопки. Игра «Волшебный мешочек»	1	16.09
4	Упражнения в парах, Стоя спиной друг к другу. Игра «Левые-правые».	1	23.09
5	Движение предплечий и кистей рук. «Волшебный мешочек»	1	30.09
6	Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. Игра. «Вот так позы».	1	14.10
7	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его закрытыми глазами. «Вот так позы» игра.	1	21.10
8	Ходьба по кругу, взявшись за руки. «Аист ходит по болоту». Игра.	1	28.10
9	Ходьба вдоль стен. Упражнения на выработку осанки.	1	11.11
10	Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?»	1	25.11
11	Перекачивание мячей. «Аист ходит по болоту». Игра.	1	02.12
12	Ходьба по дорожке(змейка)	1	09.12
13	Движения туловища «Дровосеки, маятник» «Будь ловким» - игра.	1	16.12
14	Сгибание и разгибание стоп. «»)Будь ловким - игра.	1	23.12
15	Равновесие. Ходьба по начерченному коридору. «Веселая игра»	1	13.12
16	Приседания. Игра «Передай мяч»	1	20.12
17	Приседания. Игра «Передай мяч»	1	27.12
18	Комплекс упражнений с малым мячом.	1	03.02
19	Упражнения для профилактики плоскостопия у гимнастической стенки. «Запомни порядок». Игра.	1	10.02
20	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи мячей.	1	24.02
21	Общие развивающие упражнения для ног «Запомни порядок». Игра.	1	03.03
22	Подбрасывание мяча на разную высоту. Игра «Кого назвали тот и ловит».	1	10.03
23	Упражнения с большим мячом. Игра под музыку «Птички»	1	17.03
24	Ходьба боком. Выполнение поворотов на месте (направо, налево) «Не перепутай» - игра.	1	24.03
25	Наклоны туловища. Упражнения. Игра «По кочкам»	1	31.03

26	Наклоны головой. Упражнения. Игра «Проскачи через круг».	1	14.04
27	Самомассаж рук, головы, ног. Игра «Ну-ка отними».	1	21.04
28	Собирание крышек, составление фигур. Игра «Кто быстрее»	1	28.04
29	Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Поймай мяч».	1	05.05
30	Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Морские фигуры»	1	12.05
31	Выполнение по памяти комбинаций движения. Упражнения. «Узнай, кто спрятан?» игра. Промежуточная аттестация	1	19.05
32	Ходьба на пятках. Наклоны туловища. «Узнай, кто спрятан?» игра.	1	26.05
Всего 32 часа. Уплотнение программы на 2 часа из-за совпадения в расписании праздничных дней.			