

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
«Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
с.Малый Толкай»

«Утверждаю»:
к использованию в образовательном процессе
директор школы-интерната:
_____/Самойлова Т.И./
Приказ № 62/1 от 29. 08.5

«Рассмотрено»:
На заседании МО
Протокол № 1
от 28.08.2025г

«Согласовано»
зам. директора по УВР
Станина Л.В.
от 29. 08.2025г

«Принято»:
решением педагогического
совета ГБОУ с. Малый Толкай
Протокол №1 от 29. 08..2025г

**Рабочая программа
по предмету:
«Двигательное развитие»» для 10сипр класса
(вариант2)**

Программу составила: учитель
Астраханова Лариса Николаевна

В основу разработки рабочей программы по предмету «Двигательное развитие» положена «Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» - Под ред. Л. Б. Баряевой – СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011.

с.Малый Толкай
2025-2026 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Двигательное развитие» разработана на основе:

1.Закон РФ от 29 декабря 2012 г. №273 — ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2.Приказ от 19 декабря 2013 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

3.Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (АООП ОО УО 2 вариант) для 5-9 классов ГБОУ школы-интерната с.Малый Толкай.

4.Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 года №115.

5.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11.02.2022 №69 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам –образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021г № 115»

6.Санитарные правила СП 2.4.3648-20- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 09 2020г. №28 .

7.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 17 марта 2025г №2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2

8.Положение о рабочих программах отдельных учебных предметов (курсов), коррекционных курсов, внеурочной деятельности ГБОУ школы- интерната с.Малый Толкай . Приказ №59/16 от 30.08.2021 года

9.Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью под редакцией Л. Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой. Санкт-Петербург ЦДК проф. Л. Б. Баряевой 2011.

10.Учебный план ГБОУ школы-интерната с.Малый Толкай на 2025-2026 учебный год

Рабочая программа «**Двигательное развитие**» адресована обучающимся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2), 10 сипр (сложный) класс.

Срок реализации программы 2025-2026 учебный год.

Цель программы: восстановление и совершенствование физических и психофизических способностей обучающихся с отклонением в развитии.

задачи:

- учить детей осознанно относиться к выполнению движений;
- учить осваивать модели невербального и вербального общения, необходимого в подвижных и спортивных играх и других ситуациях;
- учить навыкам правильного дыхания;
- учить ходить и бегать в строю;
- учить правильному захвату различных по величине предметов;
- учить броскам и ловле мяча;
- учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;
- учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

Общая характеристика учебного предмета

В программу по двигательному развитию для обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Дети с умеренной и тяжелой умственной отсталостью имеют интеллектуальные дефекты и значительные отклонения в физическом и двигательном развитии, что сказывается на содержании и методике уроков. Замедленность протекания психических процессов обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков. Для того чтобы обучающиеся усвоили упражнения, необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. Необходимо подбирать такие упражнения, которые состоят из простых, элементарных движений. В работе с такими детьми нужно помнить, что словесная инструкция, даже в сочетании с показом, не всегда бывает

достаточной для усвоения упражнения. Поэтому требуется непосредственная помощь учащимся в процессе воспроизведения того или иного задания.

Учитывая вышесказанное, под физическим развитием обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью следует понимать даже элементарные сдвиги и изменения в двигательной деятельности, которые происходят в результате формирования элементарных двигательных представлений и связанных с ними логических операций.

Каждый урок по адаптивной физкультуре должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями:

- постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям;
- чередованием различных видов упражнений, соответствующим возможностям обучающихся;
- учет индивидуальных особенностей каждого ученика;
- эмоциональность занятий;
- поощрение, похвала за малейшие успехи.

Урок целесообразно строить из 4 частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной, которые должны быть методически связаны между собой.

Основной формой организации учебного процесса является:

- урок;
- урок с элементами игры;

При обучении детей с тяжёлой умственной отсталостью рекомендуется безотметочная система обучения, но мониторинг сформированности практических умений и навыков обучающихся проводится при выполнении обучающимися заданий практического характера.

Разделы курса.

1.Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Описание места учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа по предмету «Двигательное развитие» в соответствии учебным планом ГБОУ школы-интерната на 2025-2026 учебный год рассчитана на **68 часов в год - 2 ч. в неделю.**

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, бережному отношению к материальным ценностям.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры).

Базовые учебные действия, сформированные к концу реализации программы

Личностные учебные действия

Обучающийся научится:

- осознавать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- самостоятельности в выполнении учебных заданий, поручений, договорённостей;
- понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе
- осознавать себя как гражданина России;
- владеть начальными навыками адаптации с использованием языковых средств;
- владеть социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, языковыми средствами;
- владеть навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия на русском языке;
- принимать социальную роль обучающегося, проявлять социально значимые мотивы учебной деятельности на уроках русского языка;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях на уроках русского языка;
- проявлять доброжелательность, эмоционально-нравственную отзывчивость и взаимопомощь, проявлять сопереживание к чувствам других людей;

Коммуникативные учебные действия

Обучающийся научится:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель—ученик, ученик—ученик, ученик—класс, учитель—класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.

Регулятивные учебные действия

Обучающийся научится:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои

действия и действия одноклассников;

- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать её с учётом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недочётов.

Познавательные учебные действия

Обучающийся научится:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- пользоваться знаками, символами;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, предъявленных на бумажных и других носителях)

Примерное содержание коррекционных занятий

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/животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/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 /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /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 (вертикализатор, костыли, трость и др.), 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).

	Название раздела	Количество часов по четвертям				Проведено за год
		I ч	II ч	III ч	VI ч	
1	Мониторинг	5	-	-	-	5ч
2	Действия с материалами	-	7	13	9	29ч
3	Действия с предметами	11	9	9	5	34 ч
4	Итого:	16	16	22	14	68ч

**Календарно – тематическое планирование по предмету «Двигательное развитие»
на 2025-2026 уч.год (68 часов)**

№	Содержание программного материала	Кол-во часов	Дата проведения	Планируемый результат	Средства обучения	Деятельность обучающихся	Коррекционная работа
Первое полугодие							
I четверть - 16 часов							
Общеразвивающие и корригирующие упражнения							
1-3	Мониторинг	3	3.09 4.09 10.09				
4-6	Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет	3	11.09 17.09 18.09	Умеет выполнять различные дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет	Спорт площадка	Выполнение дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет	Развитие умения адекватно вести себя во время занятия.
7-9	Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях	3	24.09 25.09 1.10	Выполняет грудное, брюшное и полное дыхание под руководством учителя.	Сенсорная комната	Выполнение дыхательные упражнения в исходных положениях.	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений.
10-12	Изменение длительности дыхания.	3	2.10 8.10	Имеет представления о правилах	Сенсорная комната	Выполнение дыхательные упражнения под	Коррекция произвольного внимания через

			9.10	техники выполнения дыхательных действий.		руководством учителя.	развитие умения слушать и слышать свое дыхание, наблюдая при этом за ощущениями тела.
13-16	Дыхание при ходьбе с имитацией.	4	15.10 16.10 22.10 23.10		Сенсорная комната	Разучивание приемов дыхания при ходьбе с имитацией.	Коррекция произвольного внимания через развитие умения слушать и слышать свое дыхание, наблюдая при этом за ощущениями тела

Первое полугодие

II четверть -16 часов

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

17-20	Движение руками в исходных положениях. Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	4	5.11 6.11 12.11 13.11	Умеет самостоятельно переходить от одного задания к другому.	Сенсорная комната	Выполняет действия по образцу по подражанию.	Формирование навыков самоконтроля
21-24	Движение предплечий и кистей рук.	4	19.11 20.11 26.11 27.11	Умеет последовательно выполнять действия.	Спортзал	Выполняет действия по образцу последовательно	Корректировать недостатки общей моторики через достижение координации дыхания, движений тела.

25-28	Сгибание пальцев в кулак и разгибание пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание с изменением темпа.	4	3.12. 4.12 10.12 11.12	Умеет последовательно выполнять действия.	Кабинет Монтессори	Выполнение упражнений под руководством учителя.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании.
29-32	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы).	4	17.12 18.12 24.12 25.12	Умеет последовательно выполнять действия.		Выполнение упражнений под руководством учителя.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании.

**Второе полугодие
III четверть - 22 часов**

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

33-36	Упражнения для развития координации движений. Ходьба по залу с изменением направления.	4	14.01 15.01 21.01 22.01	Умеет ориентироваться в пространстве	Сенсорная комната	Ходьба по залу с изменением направления, с обходом кеглей и т.д.	Совершенствование двигательной-моторной координации. Коррекция гибкости, моторики.
37-	Упражнения для мышц стоп.	4	28.01	Может	Комната	Выполнение	Развитие зрительного

40			29.01 4.02 5.02	повторить упражнения за учителем.	Монтессори	простейших заданий по инструкции учителя.	восприятия. Развитие общей моторики
41- 44	Упражнения с мячами – ёжиками.	4	11.02 12.02 18.02 19.02	Выполнение двигательных действий, использовани е их в игровой деятельности.	Спортзал	Выполнение упражнений под руководством учителя.	Развивать ловкость, быстроту реакции.
45- 49	Упражнения с различными предметами.	5	25.02 26.02 4.03 5.03 11.03	Умеет выполнять упражнения с различными предметами.	Спортзал	Слушают правила выполнения упражнений, разучивают основные действия с предметами.	Формировать навыки выполнения действий по словесной инструкции педагога.
50- 54	Упражнения с гимнастическими палками.	5	12.03 18.03 19.03 25.03 26.03	Умеет выполнять упражнения с различными предметами.	Спортзал		

IV четверть - 14 часов

Общеразвивающие и корригирующие упражнения							
55-57	Приседания. Упражнения для ног.	3	8.04 9.04 15.04	Умеет последовательно выполнять действия	Сенсорная комната	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад. Движения стопами: поднятие, опускание, наклоны, круговые движения	Развитие общей моторики
58-60	Упражнения с мячами. Захват предметов. Передача предметов.	3	16.04 22.04 23.04	Умеет последовательно выполнять действия.	Спорт площадка	Броски мяча на дальность. Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ударение по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега)	Развитие зрительного восприятия. Развитие общей моторики
61-64	Броски мячей. Перекатывание мячей. Игра «Аист ходит по болоту»	4	29.04 30.04 6.05 7.05	Может последовательно выполнять действия.	Сенсорная комната	Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности.	Развитие умения адекватно вести себя во время игры.
65-68	Подвижные игры на сохранение правильной осанки: «Море волнуется», «Совушка».	4	13.05 14.05 20.05 21.05	Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности	Спорт площадка	Слушают правила выполнения игры, выполняют по команде.	Совершенствование двигательной координации.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адаптированной основной образовательной программы общего образования, разработанной на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2)
2. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. - Под ред. Л. Б. Баряевой – СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011.
3. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушением в развитии /Под ред. проф. Л.В. Шапковой (Коллектив авторов) — М.: «Советский спорт», 2002. (<http://pedlib.ru/Books/6/0301/6-0301-1.shtml>)