

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании МО  
учителей коррекционно-  
развивающего цикла  
Протокол № 1  
от « 29 » 08 2024г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Зам. директора по УВР  
ГБОУ школы-интерната №3  
г.о. Тольятти  
\_\_\_\_\_  
Т.Н. Попова  
« 30 » 08 2024г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор ГБОУ  
школы-интерната №3  
г.о. Тольятти  
\_\_\_\_\_  
О.П. Степанова  
«30» 08 2024г.

## **Рабочая программа**

### **Двигательное развитие**

---

(название предмета)

Уровень обучения 1 (доп.), 1 – 4 класс

Срок реализации 5 лет

**Составитель:**  
*Кузаева Екатерина Владимировна*  
учитель

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) ГБОУ школы-интерната № 3 г.о.Тольятти.

**Цель:** коррекция физического и психического развития, двигательных способностей обучающихся.

#### **Задачи:**

1. Образовательные: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.

2. Воспитательные: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

3. Коррекционно-компенсаторные: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.

4. Лечебно-оздоровительные и профилактические: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).

5. Развивающие: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

В соответствии с учебным планом на коррекционный курс «Двигательное развитие » отводится:

1 (доп.) класс – 1 час в неделю, 33 часа в год;

1 класс – 1 час в неделю, 34 часа в год;

2 класс – 1 час в неделю, 34 часа в год;

3 класс – 1 час в неделю, 34 часа в год;

4 класс – 1 час в неделю, 34 часа в год.

### **Планируемые результаты**

**1 (доп.)**

<b>Личностные результаты освоения АООП</b>	<b>Предметные результаты освоения АООП</b>
1. основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному	освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять,

полу, осознание себя как «Я»;	передвигаться.
2. социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;	освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

### 1 класс

<b>Личностные результаты освоения АООП</b>	<b>Предметные результаты освоения АООП</b>
1. основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;	освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться.
2. социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;	освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
	развитие физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости;

### 2 класс

<b>Личностные результаты освоения АООП</b>	<b>Предметные результаты освоения АООП</b>
1. основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;	освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться.
2. социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;	освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
3. формирование социально ориентированного взгляда на	развитие физических качеств: ловкости, силы, быстроты,

окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;	выносливости, гибкости;
--	-------------------------

### 3 класс

<b>Личностные результаты освоения АООП</b>	<b>Предметные результаты освоения АООП</b>
1. основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;	освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться.
2. социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;	освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
3. формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;	развитие физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости;
4. формирование уважительного отношения к окружающим;	умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

### 4 класс

<b>Личностные результаты освоения АООП</b>	<b>Предметные результаты освоения АООП</b>
1. основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;	освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться.
2. социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;	освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных

	способностей;
3. формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;	развитие физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости;
4. формирование уважительного отношения к окружающим;	умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
	интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - физическая подготовка;
	умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

## Содержание программы

### 1 (доп) класс

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов и с предметами. Дыхательная гимнастика.

Строевые упражнения: простые построения и перестроения, размыкания.

Ходьба. Ходьба стайкой, в колонне за учителем, в колонне. Ходьба парами. Ходьба с остановками по сигналу, ходьба на носках, на пятках.

Бег. Бег стайкой, в колонне за учителем, в колонне. Бег в прямом направлении.

Прыжки. Прыжки на двух ногах, на правой левой ноге. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Гимнастические упражнения: удержание частей тела, изменение позы положений, ползание, перекаты.

Упражнения на развитие мелкой моторики.

Упражнения на равновесие. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке, ходьба по

гимнастической скамейке, ходьба с различным положением рук.

Упражнения с мячом. Дозирование силы удара мяча двумя руками, правой левой рукой, передача мяча снизу.

Коррекционные подвижные игры. Подвижные игры с ходьбой, звуками, речевым сопровождением.

### **1 класс**

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов и с предметами. Дыхательная гимнастика.

Строевые упражнения: простые построения и перестроения, размыкания.

Ходьба. Ходьба стайкой, в колонне за учителем, в колонне. Ходьба парами. Ходьба с остановками по сигналу, ходьба на носках, на пятках.

Бег. Бег стайкой, в колонне за учителем, в колонне. Бег в прямом направлении.

Прыжки. Прыжки на двух ногах, на правой левой ноге. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Гимнастические упражнения: удержание частей тела, изменение позы положений, ползание, перекаты.

Упражнения на развитие мелкой моторики.

Упражнения на равновесие. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке, ходьба с различным положением рук.

Упражнения с мячом. Дозирование силы удара мяча двумя руками, правой левой рукой, передача мяча снизу.

Коррекционные подвижные игры. Подвижные игры с ходьбой, звуками, речевым сопровождением.

### **2 класс**

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов и с предметами. Дыхательная гимнастика.

Строевые упражнения: простые построения и перестроения, размыкания.

Ходьба. Ходьба в колонне за учителем, в колонне. Ходьба парами, тройками. Ходьба с остановками по сигналу, упражнения в ходьбе, ходьба с высоким подниманием бедра, захлестом голени, ходьба в заданном направлении, ходьба по ориентирам.

Бег. Бег стайкой, в колонне за учителем, в колонне. Бег в прямом направлении, заданном направлении, по ориентирам.

Прыжки. Прыжки на двух ногах, на правой левой ноге, с ноги на ногу, мягкое спрыгивания и запрыгивания на препятствие.

Гимнастические упражнения: удержание частей тела, изменение позы положений, ползание, перекаты.

Упражнения на развитие мелкой моторики.

Упражнения на равновесие. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке, ходьба с различным положением рук, с перешагиванием через предмет.

Упражнения с мячом. Дозирование силы удара мяча правой левой рукой, передача мяча снизу, от груди, сверху.

Коррекционные подвижные игры. Подвижные игры с ходьбой, звуками, речевым сопровождением.

### **3 класс**

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов и с предметами. Дыхательная гимнастика.

Строевые упражнения: простые построения и перестроения, размыкания.

Ходьба. Упражнения в ходьбе. Ходьба по ориентирам.

Бег. Бег в колонне. Бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени. Бег в прямом и обратном направлении, заданном направлении, по ориентирам.

Прыжки. Прыжки на двух ногах, на правой левой ноге, с ноги на ногу, с продвижением вперед (многоскоки) до 10м. Прыжки через гимнастическую скамейку с ноги на ногу, с опорой на руки. Запрыгивания на препятствие 10-15см, мягкое спрыгивание.

Гимнастические упражнения: удержание частей тела, изменение позы положений, ползание, перекаты.

Упражнения на развитие мелкой моторики.

Упражнения на равновесие. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке, ходьба с различным положением рук, с перешагиванием через предмет.

Упражнения с мячом. Дозирование силы удара мяча правой левой рукой, передача мяча снизу, от груди, сверху, с отскоком от стены ловлей мяча. Упражнения с мячом малого диаметра броски, ловля. Удар ногой по мячу в стену, створ, ворот без вратаря.

Коррекционные подвижные игры. Подвижные игры с ходьбой, звуками, речевым сопровождением и т. д.

### **4 класс**

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов и с предметами. Дыхательная гимнастика.

Строевые упражнения: простые построения и перестроения, размыкания.

Ходьба. Упражнения в ходьбе, ходьба в заданном направлении, по

ориентирам. Ходьба с ускорением и замедлением.

Бег. Бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени. Бег в прямом и обратном направлении, заданном направлении, по ориентирам.

Прыжки. Прыжки с ноги на ногу, с продвижением вперед (многоскоки) до 10м. Прыжки через гимнастическую скамейку с ноги на ногу, с опорой на руки. Запрыгивания на препятствие 10 - 15см, мягкое спрыгивание.

Гимнастические упражнения: ползание, перекаты.

Упражнения на развитие мелкой моторики.

Упражнения на равновесие. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке, переход на гимнастическую стенку. Ходьба по гимнастической скамейке, ходьба с различным положением рук, с перешагиванием через предмет.

Упражнения с мячом. Дозирование силы удара мяча правой левой рукой, передача мяча снизу, от груди, сверху, с отскоком от стены ловлей мяча. Упражнения с мячом малого диаметра броски, ловля. Элементы игры в футбол. Удар ногой по мячу в стену, створ, ворот без вратаря.

Коррекционные подвижные игры. Подвижные игры с ходьбой, звуками, речевым сопровождением и т. д.

### Тематическое планирование

#### 1 (доп.) класс

№	Тема урока	Количество часов
1 – 2	Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Ходьба в колонне за учителем.	2
3 – 4	Бег в колонне. Дыхательная гимнастика.	2
5 – 6	Бег в прямом направлении. Дыхательная гимнастика.	2
7 – 8	Прыжки. Дыхательная гимнастика.	2
9 – 10	Упражнения с мячом.	2
11 – 12	Изменение позы. Перекаты в положение лежа.	2
13 – 14	Изменения положения тела: лежа, сидя, стоя. Изменение позы.	2
15 – 16	Упражнения с мячом.	2
17 – 18	Пальчиковая гимнастика.	2
19 – 20	ОРУ под музыкальное сопровождение. Пальчиковая гимнастика.	2
21 – 22	Упражнения на гимнастической скамейке.	2
23 – 24	Упражнения на наклонной гимнастической скамейке.	2
25 – 26	Упражнения в ходьбе. Бег в прямом направлении.	2
27 – 28	Прыжки. Дыхательная гимнастика.	2
29 – 30	Упражнения с мячом.	2
31 – 33	Упражнения с мячом для игры ногами.	3

#### 1 класс

№	Тема урока	Количество
---	------------	------------



		часов
1 – 2	Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Ходьба в колонне за учителем.	2
3 – 4	Бег в колонне. Дыхательная гимнастика.	2
5 – 6	Бег в прямом направлении. Дыхательная гимнастика.	2
7 – 8	Прыжки. Дыхательная гимнастика.	2
9 – 10	Упражнения с мячом.	2
11 – 12	Изменение позы. Перекаты в положение лежа.	2
13 – 14	Изменения положения тела, позы.	2
15 – 16	Упражнения с мячом.	2
17 – 18	Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча.	2
19 – 20	ОРУ под музыкальное сопровождение. Пальчиковая гимнастика.	2
21 – 22	Упражнения на гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке.	2
23 – 24	Упражнения с мячом.	2
25 – 26	Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча.	2
27 – 28	Бег в прямом направлении. Дыхательная гимнастика.	2
29 – 30	Прыжки. Дыхательная гимнастика.	2
31 – 32	Упражнения с мячом.	2
33 – 34	Упражнения с мячом для игры ногами.	2

2 класс

№	Тема урока	Количество часов
1 – 2	Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Ходьба: парами, тройками, по ориентирам.	2
3 – 4	Бег в прямом направлении. Дыхательная гимнастика.	2
5 – 6	Упражнения в ходьбе. Бег по ориентирам, в заданном направлении.	2
7 – 8	Прыжки, многоскоки. Дыхательная гимнастика.	2
9 – 10	Упражнения с мячом.	2
11 – 12	Изменение позы. Перекаты в положение лежа.	2
13 – 14	Изменения положения тела, позы.	2
15 – 16	Упражнения с мячом.	2
17 – 18	Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча.	2
19 – 20	ОРУ под музыкальное сопровождение. Пальчиковая гимнастика.	2
21 – 22	Упражнения на гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке.	2
23 – 24	ОРУ под музыкальное сопровождение. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке.	2
25 – 26	Упражнения с мячом.	2
27 – 28	Упражнения в ходьбе. Бег по ориентирам, в заданном направлении. Дыхательная гимнастика.	2

29 – 30	Прыжки.	2
31 – 32	Упражнения с мячом.	2
33 – 34	Упражнения с мячом для игры ногами.	2

### 3 класс

№	Тема урока	Количество часов
1 – 2	Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Упражнения в ходьбе. Ходьба по ориентирам.	2
3 – 4	Специально беговые упражнения. Бег по ориентирам. Дыхательная гимнастика.	2
5 – 6	Прыжки, многоскоки. Дыхательная гимнастика.	2
7 – 8	ОРУ под музыкальное сопровождение. Пальчиковая гимнастика.	2
9 – 10	Упражнения с мячом.	2
11 – 12	Изменения положения тела, позы.	2
13 – 14	Упражнения с мячом.	2
15 – 16	Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча.	2
17 – 18	ОРУ под музыкальное сопровождение. Пальчиковая гимнастика.	2
19 – 20	Упражнения на гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке.	2
21 – 22	ОРУ под музыкальное сопровождение. Упражнения на равновесия на гимнастической скамейке.	2
23 – 24	Упражнения с мячом.	2
25 – 26	Упражнения на гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке.	2
27 – 28	ОРУ под музыкальное сопровождение. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке с предметами.	2
29 – 30	Упражнения с мячом.	2
31 – 32	Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча.	2
33 – 34	Упражнения с мячом для игры ногами.	2

### 4 класс

№	Тема урока	Количество часов
1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Ходьба с ускорением и замедлением.	1
2	Упражнения в ходьбе. Бег в прямом и обратном направлении.	1
3 – 4	Специально беговые упражнения. Бег в прямом и обратном, заданном направлении, по ориентирам.	2

5 – 6	Прыжки. Многоскоки Дыхательная гимнастика.	2
7 – 8	ОРУ под музыкальное сопровождение. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу.	2
9	Упражнения с мячом.	1
10	Ползание. Изменения положения тела.	1
11 – 12	Изменения положения тела, позы.	2
13 – 14	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с ноги на ногу.	2
15 – 16	Упражнения с мячом.	2
17	Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча.	1
18 – 19	Ползание. Перекаты в положении лежа.	2
20	ОРУ под музыкальное сопровождение. Пальчиковая гимнастика.	1
21 – 22	ОРУ под музыкальное сопровождение. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке с предметами.	2
23 – 24	Упражнения с мячом. Ловлей мяча.	2
25	Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча.	1
26	Специально беговые упражнения. Бег в прямом и обратном, заданном направлении, по ориентирам.	1
27 – 28	Запрыгивания на препятствие.	2
29 – 31	Упражнения с мячом для игры ногами.	3
32 – 34	Элементы игры в футбол.	3