

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. [ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3](#_bookmark0)
2. [СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ 5](#_bookmark1)
3. [ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8](#_bookmark2)
4. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Адаптированная рабочая программа по предмету «Двигательное развитие» для 5 класса разработана для обучающихся и воспитанников с ограниченными возможностями здоровья с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями 2 вариант)ГБОУ «Нижнекамская школа № 23». Данная рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1.Федеральный государственный образовательный стандарт обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерством образования и науки РФ от 19 декабря 2014 года № 1599.

2.Адаптированная основная образовательная программа ГБОУ «Нижнекамская школа №23» обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

3. Учебный план ГБОУ « Нижнекамская школа № 23».

**Структура документа**

Рабочая программа включает: пояснительную записку; содержание, планируемые результаты обучения, перечень учебно-методического обеспечения; примерное тематическое планирование.

**Пояснительная записка**

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. У большинства обучающихся с ТМНР имеются тяжелые 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 целью занятий.

**Цели и задачи**

*Цель* курса «Двигательное развитие»осуществлять коррекцию недостатков двигательной, эмоционально-волевой познавательной сфер. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся.

Курс «Двигательное развитие» решает следующие коррекционно-образовательные и воспитательные *задачи:*

- развитие двигательной активности ребенка;

- создание комфортных условий, способствующих коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей обучающихся;

3

- 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.

**Основные направления коррекционной работы**:

- коррекция физического развития

- развитие пространственных представлений и ориентации;

- развитие основных мыслительных операций;

- коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках.

**Период действия программы**

В соответствии с ФГОС, Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) школы, рабочая программа по предмету «Двигательное развитие»:

в 5 классе - 68 часов в год при 2 часах в неделю (34 учебных недель).

**Форма контроля**

С целью проверки знаний, умений и навыков учащихся, качества подготовки учащихся по предмету «физическая культура» проводят следующие формы контроля:

- выборочная проверка (ВП).

1. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

**Раздел «Движения головы»** Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя. Выполнение движений с помощью учителя, самостоятельно. 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). Выполнение движений с помощью учителя, самостоятельно.

**Раздел «Движения рук»** Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание.

**Раздел «Движения туловища»** Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево).

**Раздел «Движения ног»** Выполнение движений ногами с помощью/самостоятельно 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).

**Раздел «Подвижные игры»** направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

**Планируемые результаты обучения**

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и

ограничений.

2) Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть,стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).

3) Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие

координационных способностей.

4) Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

5) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью,

самостоятельностью и независимостью.

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

**Характеристика базовых учебных действий обучающимися с глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

Личностные учебные действия

Личностные учебные действиявключают следующие умения:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;

- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;

- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;

- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;

- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

- 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;

- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

- 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 учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;

- устанавливать видо-родовые отношения предметов;

- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;

- читать; писать; выполнять арифметические действия;

- 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, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**«ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ» -68 ч**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Количество часов |
| **Раздел: «Движение головой» 6 ч** | | |
| 1. | Наклоны головой лежа на спине/животе | 1 |
| 2. | Наклоны головой в положении стоя илисидя | 1 |
| 3. | Повороты головой в положении стояили сидя | 1 |
| 4. | Повороты головой в положении лежана спине/животе | 1 |
| 5. | Выполнение движений головой:наклоны, повороты в положении лежана спине/животе, стоя или сидя | 1 |
| 6. | «Круговые» движения головой | 1 |
| **Раздел: «Движения рук» 10** | | |
| 7. | Выполнение движений руками: вперед,назад, вверх, в стороны, «круговые»движения. | 1 |
| 8. | Выполнение движений плечами | 1 |
| 9. | Бросание мяча двумя руками, одной  рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы). | 2 |
| 10. | Ловля мяча на уровне груди | 2 |
| 11. | Ловля мяча на уровне колен | 2 |
| 12. | Ловля мяча над головой | 2 |
| **Раздел «Движения туловищем» 22 ч** | | |
| 13. | Изменение позы в положении лежа:повороты, перекаты | 2 |
| 14. | Изменение позы в положении сидя:повороты, наклоны | 2 |
| 15. | Изменение позы в положении стоя:повороты, наклоны | 2 |
| 16 | Вставание на четвереньки. | 1 |
| 17 | Ползание на животе (на четвереньках) | 2 |
| 18 | Сидение на полу (с опорой, без опоры),на стуле, садиться из положения «лежана спине». | 3 |
| 19. | Вставание на колени из положения«сидя на пятках». | 2 |
| 20. | Стояние на коленях. | 2 |
| 21. | Ходьба на коленях. | 2 |
| 22. | Вставание из положения  «стоя на  коленях». | 2 |
| 23. | Стояние с опорой, без опоры. | 2 |
| **Раздел «Движения ног» 16** | | |
| 24. | Подъем ноги вверх, отведение ноги всторону, отведение ноги назад | 1 |
| 25. | Ходьба по ровной горизонтальнойповерхности (с опорой, без опоры) | 1 |
| 26. | Ходьба по наклонной поверхности(вверх, вниз; с опорой, без опоры) | 2 |
| 27. | Ходьба по лестнице (вверх, вниз; сопорой, без опоры). | 2 |
| 28. | Ходьба на носках | 1 |
| 29. | Ходьба на пятках | 1 |
| 30. | Ходьба высоко поднимая бедро | 1 |
| 31. | Ходьба с захлестом голени | 2 |
| 32. | Ходьба приставным шагом | 2 |
| 33. | Ходьба широким шагом | 1 |
| 34. | Ходьба в полуприседе, в приседе | 2 |
| **Раздел «Подвижные игры» 14ч** | | |
| 35. | «Весёлые ракеты» | 3 |
| 36. | «А ну-ка, повтори» | 3 |
| 37. | «Море волнуется» | 2 |
| 38. | «День-ночь» | 2 |
| 39. | «Ручеёк» | 2 |
| 40. | «У медведя во бору» | 2 |