Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Альметьевская школа № 19 для детей с ограниченными возможностями здоровья».

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету:

* Двигательное развитие –

2 часа в неделю, 70 часов в год;

5 класс ГУО

Составитель: Бахтигареева Гузель Ринатовна

учитель класса ГУО (олигофренопедагог) первой квалификационной категории

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

г. Альметьевск

2020 - 2021 учебный год

**Содержание учебного предмета**

|  |  |
| --- | --- |
| Краткое содержание | Количество часов |
| Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении 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). Ловля мяча. 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). Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад. Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой). Удары по мячу ногой с места. | 70 |

**Планируемые результаты изучения предмета – двигательное развитие.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предметные результаты | | Метапредметные результаты | Личностные результаты |
| Ученик научится | Ученик получит возможность научиться |
| Сформированность следующих умений:  - Способность целенаправленно выполнять действия по инструкции  педагога.  -Способность согласовывать свои действия и движения.  - уметь выполнять действия по образцу и по подражанию:  -Уметь ориентироваться в элементарных пространственных понятиях  -уметь показывать части тела человека  -Уметь выполнять исходные положения  -Уметь бросать, перекладывать, перекатывать. | Сформированность следующих умений:  - соблюдать правила по технике безопасности и правила пользования  спортивными снарядами и тренажёрами;  - строится в колонну, равняться в затылок, размыкаться на вытянутые  руки вперёд;  - выполнять повороты по ориентирам  - уметь выполнять действия по образцу и по подражанию:  - адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;  - технически правильно осуществлять двигательные действия,  - самостоятельно выполнять физические упражнения для развития  физических навыков;  - Умение управлять дыханием  - Способность опосредовать свою деятельность речью. | Регулятивные БУД: умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия; умения выполнять задание в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами.  Познавательные БУД: направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание); умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию. коммуникативные БУД: умение находиться и обучаться в среде сверстников; умение к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся. | освоение доступной социальной роли обучающейся,  - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;  - развитие самостоятельности  - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях,  - умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;  - основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;  - социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;  - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире. |

**Календарно-тематическое планирование по предмету «Двигательное развитие»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Изучаемый раздел, тема урока | Количество часов | Календарные сроки | | Основные виды учебной деятельности учащихся |
| Планируемые сроки | Фактические сроки |
|  | ***1 четверть (18 часов)*** |  |  |  |  |
|  | Знакомство с ходьбой с различными положениями рук (в стороны, за голову, на пояс, вверх, вперёд, к плечам).  Подготовительная часть.   1. Построение в колонну по одному. 2. Ходьба в колонне по одному на носках и пятках. 3. Оздоровительный бег. 4. Коррекционные упражнения (в ходьбе): «Цапля», «Лягушки», «Великаны и гномики».   Основная.   1. Общеразвивающие упражнения без предметов. 2. Прыжки на обеих ногах – 12 раз, прыжки на правой (левой) ноге - 12 раз, ходьба на месте. 3. Прыжки на обеих ногах через шнуры (5-6 шт.). 4. Перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах.   Заключительная.  Релаксация «Наедине с дождем» | 18 | 02.09 |  | Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя Обучаются  правильному дыханию. Разучивают комплекс упражнений. Упражнения на развитие и совершенствование равновесия, точности и плавности движений. |
|  | 04.09 |  |
|  | 09.09 |  |
|  | 11.09 |  |
|  | 16.09 |  |
|  | 18.09 |  |
|  | 23.09 |  |
|  | 25.09 |  |
|  | 30.09 |  |
|  | 02.10 |  |
|  | 07.10 |  |
|  | 09.10 |  |
|  | 14.10 |  |
|  | 16.10 |  |
|  | 21.10 |  |
|  | 23.10 |  |
|  | 28.10 |  |
|  | 30.10 |  |
|  | ***2 четверть (14 часов)*** |  |  |  |  |
|  | Подготовительная часть.   1. Построение в колонну по одному. 2. Ходьба спортивная, гимнастическим шагом, на носках и пятках. 3. Оздоровительный бег, боковой галоп (правое, левое плечо вперед)   Основная.  *Общеразвивающие упражнения для выработки равновесия.*   1. «Подтягивание вверх» 2. «Приседание» 3. «Хлопок под коленом» 4. Прыжки вправо-влево под счет 1-8 5. Переползание через обруч и пролезание в другой обруч прямо и боком. 6. Забрасывание мяча в корзину обеими руками от груди.   Заключительная.  Релаксация. | 14 | 11.11 |  | Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя Обучаются  правильному дыханию. Разучивают комплекс упражнений. Упражнения на развитие и совершенствование равновесия, точности и плавности движений. Выполнение двигательных действий,  использование их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  | 13.11 |  |
|  | 18.11 |  |
|  | 20.11 |  |
|  | 25.11 |  |
|  | 27.11 |  |
|  | 02.12 |  |
|  | 04.12 |  |
|  | 09.12 |  |
|  | 11.12 |  |
|  | 16.12 |  |
|  | 18.12 |  |
|  | 23.12 |  |
|  |  | 25.12 |  |
|  | ***3 четверть (14 часов)*** |  |  |  |  |
|  | Подготовительная часть.  1. Построение в колонну по одному.  2. Ходьба спортивная, гимнастическим шагом, на носках и пятках, полуприседе.  3. Оздоровительный бег, боковой галоп (правое, левое плечо вперед), врассыпную.  Основная.  1. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка в ладоши (стоя на месте, ходьбе).  2. Прыжки на обеих ногах вдоль канта, перепрыгивая, справа, слева.  3. «Хлопок под коленом»  4. Переползание через обруч и пролезание в другой обруч прямо и боком.  5. Забрасывание мяча в корзину обеими руками от груди.  Заключительная.  Релаксация. | 14 | 13.01 |  | Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя Обучаются  правильному дыханию. Разучивают комплекс упражнений. Упражнения на развитие и совершенствование равновесия, точности и плавности движений. Выполнение двигательных действий,  использование их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  | 15.01 |  |
|  | 20.01 |  |
|  | 22.01 |  |
|  | 27.01 |  |
|  | 29.01 |  |
|  | 03.02 |  |
|  | 05.02 |  |
|  | 10.02 |  |
|  | 12.02 |  |
|  | 17.02 |  |
|  | 19.02 |  |
|  | 24.02 |  |
|  | 26.02 |  |
|  | 03.03 |  |
|  | 05.03 |  |
|  | 10.03 |  |
|  | 12.03 |  |
|  | 17.03 |  |
|  | 19.03 |  |
|  | ***4 четверть (18 часов)*** |  |  |  |  |
|  | Подготовительная часть.  1. Построение в колонну по одному.  2. Ходьба спортивная, гимнастическим шагом, на носках и пятках, полуприседе, с высоким подниманием колен.  3. Оздоровительный бег, боковой галоп (правое, левое плечо вперед), врассыпную, с выполнением различных заданий по сигналу.  Основная.  1. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка в ладоши (стоя на месте, ходьбе).  2. Прыжки на обеих ногах вдоль канта, перепрыгивая, справа, слева.  3. «Хлопок под коленом»  4. Переползание через обруч и пролезание в другой обруч прямо и боком.  5. Забрасывание мяча в корзину обеими руками от груди.  6. ходьба с отбиванием мяча обеими руками.  Заключительная.  Релаксация. | 18 | 31.03 |  | Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя Обучаются  правильному дыханию. Разучивают комплекс упражнений. Упражнения на развитие и совершенствование равновесия, точности и плавности движений. Выполнение двигательных действий,  использование их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  | 02.04 |  |
|  | 07.04 |  |
|  | 09.04 |  |
|  | 14.04 |  |
|  | 16.04 |  |
|  | 21.04 |  |
|  | 23.04 |  |
|  | 28.04 |  |
|  | 30.04 |  |
|  | 05.05 |  |
|  | 07.05 |  |
|  | 12.05 |  |
|  | 14.05 |  |
|  | 19.05 |  |
|  | 21.05 |  |
|  | 26.05 |  |
|  | 28.05 |  |