

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа д. Охона»**

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического
совета

Протокол № 1 от 28.08.2023 года

УТВЕРЖДЕНО

директором МБОУ «СШ д. Охона»



Т.В. Чучман

Приказ № 117 от 30.08.2023 года

**Рабочая программа
по предмету « Двигательное развитие»
ССД класс с 1-13 год обучения
(237 часов)**

**Разработала:
Соловьева Ольга Николаевна
воспитатель**

д. Охона

2023 год

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.

Цель: работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию 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, включая передвижение с помощью технических средств реабилитации.

Целенаправленное развитие движений на специально организованных занятиях, которые проводятся инструкторами лечебной физкультуры и (или) учитель адаптивной физкультуры.

Развитие двигательных умений у обучающихся с детским церебральным параличом тесно связано с профилактикой возникновения у них патологических состояний. В ходе работы тело обучающегося фиксируется в таких позах (горизонтальных, сидячих, вертикальных), которые снижают активность патологических рефлексов, обеспечивая максимально комфортное положение обучающегося в пространстве и возможность реализации движений. Придание правильной позы и фиксация обеспечивается при помощи специального оборудования и вспомогательных приспособлений с соблюдением индивидуального режима. Такая работа организуется в физкультурном зале, в классе и дома в соответствии с рекомендациями врача-ортопеда и специалиста по лечебной физкультуре. Обеспечение условий для придания и поддержания правильного положения тела создает благоприятные предпосылки для обучения обучающегося самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, способствует развитию познавательных процессов.

Общее количество часов за уровень обучения составляет 237 часов, со следующим распределением по классам:

- 1 класс – 33 часов.
- 2 класс – 34 часов.
- 3 класс – 34 часов.
- 4 класс – 34 часов.
- 5 класс – 34 часов

6 класс – 34 часов

7 класс – 34 часов

Методы и приёмы обучения: дифференциальный метод обучения, словесный, системно-деятельностный подход, наглядный, практический.

Формы промежуточной и итоговой аттестации:

1 четверть – контрольная карта.

2 четверть – контрольная карта.

3 четверть – контрольная карта.

4 четверть – контрольная карта.

Оценочные материалы (процедуры): вставание в исходное положение, повторение за учителем упражнений, знание частей своего тела, перекладывание, перекачивание и бросание по заданию учителя.

Критерии оценивания планируемых результатов:

1. Умение выполнять исходные положения
2. Умение бросать, перекладывать, перекачивать
3. Умение управлять дыханием.
4. Знание частей тела человека.

Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные результаты:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты:

1. Развитие элементарных пространственных понятий.
2. Знание частей тела человека.
3. Знание элементарных видов движений.
4. Научатся выполнять исходные положения.
5. Приобретается навык бросания, перекалывания, перекалывания.
6. Научатся выполнять дыхательные упражнения.

Содержание коррекционного курса "Двигательное развитие".

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

Тематическое планирование

1 класс.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Дыхательные упражнения.	1
2.	Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки.	1
3.	Дыхательные упражнения под хлопки. Под счет.	1
4.	Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях	1
5.	Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях	1
6.	Изменение длительности дыхания.	1
7.	Изменение длительности дыхания.	1
8.	Дыхание при ходьбе.	1
9.	Дыхание при ходьбе.	1
10.	Движение руками в исходных положениях.	1
11.	Движение руками в исходных положениях.	1
12.	Движение предплечий и кистей рук.	1
13.	Движение предплечий и кистей рук.	1
14.	Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.	1
15.	Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.	1
16.	Хлопки в ладоши с изменением темпа.	1
17.	Хлопки в ладоши с изменением темпа.	1
18.	Наклоны головой.	1

19.	Наклоны туловищем.	1
20.	Наклоны туловищем.	1
21.	Сгибание стопы.	1
22.	Сгибание стопы.	1
23.	Перекаты с носков на пятки.	1
24.	Перекаты с носков на пятки.	1
25.	Приседания.	1
26.	Приседания.	1
27.	Отстукивание и отхлопывание разного темпа.	1
28.	Отстукивание и отхлопывание разного темпа.	1
29.	Ходьба ровным шагом.	1
30.	Повторение.	1
31.	Ходьба ровным шагом	1
32.	Ходьба по кругу, взявшись за руки.	1
33.	Ходьба по кругу, взявшись за руки.	1

2 класс

№ п\п	Тема урока	Количество часов
1.	Формирование знаний о положении тела при правильной осанки.	1
2.	Разучивание основных положений рук, ног, туловища, головы.	1
3.	Формирование правильной осанки у стенки (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок), под контролем учителя.	1
4.	Упражнения у стенки.	1
5.	Скольжение спиной по стенке.	1
6.	Знакомство с движениями, имитирующими ходьбу животных.	1
7.	Знакомство с движениями, имитирующими ходьбу животных.	1
8.	Упражнения для укрепления мышц живота и спины из различных и.п. Упражнения для укрепления мышц глаз.	1
9.	Упражнения для укрепления тазового пояса, бедер, ног и рук.	1
10.	Упражнения с предметами и без них. Обруч.	1
11.	Упражнения с предметами и без них. Гимнастическая лента.	1
12.	Упражнения с предметами и без них. Мячи.	1
13.	Упражнения с предметами.	1

16.	Упражнения для правильного дыхания. Комплекс упражнений.	1
17.	Упражнения для правильного дыхания. Контроль ритма дыхания.	1
18.	Упражнения для правильного дыхания. Задержка дыхания.	1
19.	Упражнения для развития кистей рук и пальцев.	1
20.	Игра «Найди пару», разучивание правил.	1
21.	Игра «Найди пару»	1
22.	Ходьба по кругу.	1
23.	Ходьба по кругу, взявшись за руки.	1
24.	Ходьба с различными положениями рук.	1
25.	Ходьба с остановками, для выполнения упражнений.	1
26.	Знакомство с ходьбой по гимнастической скамейке.	1
27.	Знакомство с ходьбой по гимнастической скамейке с различными положениями рук (в стороны, за голову, на пояс, вверх, вперёд, к плечам)	1
28.	Упражнения с предметами на голове (мешочек с песком, кубик) стоя у стены.	1
29.	Упражнения с предметами на голове (мешочек с песком, кубик) в движении.	1
30.	Упражнения с предметами на голове (мешочек с песком, кубик) под музыку.	1
31.	Простейшие упражнения в вытяжении.	1
32.	Подвижная игра на сохранение правильной осанки «Море волнуется раз»	1
33.	Подвижная игра на сохранение правильной осанки «Совушка – сова»	1

34.	Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов.	1
-----	---	---

3 класс.

№ п\п	Тема урока	Количество часов
1.	Удержание головы в положении лежа на спине, на животе.	1
2.	Удержание головы в положении на боку - правом, левом. Удержание головы в положении сидя.	1
3.	Выполнение движений головой: наклоны вправо, влево, вперед в положении лежа на спине, на животе.	1
4.	Выполнение движений головой: повороты вправо, влево, «круговые» движения в положении сидя.	1
5.	Игра «Ходят часики вот так»	1
6.	Упражнения на развитие глазных мышц	1
7.	Упражнения на расслабление.	1
8.	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх. Круговые движения руками.	1
9.	«Веселая зарядка». Зарядка под музыку.	1
10.	Выполнение движений пальцами рук. Комплекс упражнений на развитие мышц пальцев.	1
11.	Упражнения с предметами: обруч.	1
12.	Упражнения с предметами: мяч	1
13.	Повторение упражнений на знание частей тела.	1
14.	Упражнения на ориентацию в пространстве. Понятие право и лево.	1
15.	Ходьба «по следам»	1
16.	Танцевальные упражнения Пскоки с ноги на ногу,	1

	переменные притопы.	
17.	Общеразвивающие упражнения. Игра под музыку.	1
18.	Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые».	1
19.	Выполнение движений пальцами рук: сгибание, разгибание фаланг пальцев,	1
20.	сгибание пальцев в кулак, разгибание. Выполнение движений плечами. Опора на предплечья, на кисти рук.	1
21.	Бросание мяча двумя руками - от груди, от уровня колен, из-за головы, одной рукой - от груди, от уровня.	1
22.	Бросание мяча двумя руками - от груди, от уровня колен, из-за головы. Отбивание мяча от пола двумя руками, одной рукой.	1
23.	Ловля мяча на уровне груди, на уровне колен, над головой.	1
24.	Повороты туловища в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину.	1
25.	Повороты туловища в положении сидя: поворот вправо, влево, наклон вперед, назад, вправо, влево.	1
26.	Повороты туловища в положении стоя: поворот, наклон	1
27.	Сидение на полу - с опорой, без опоры, на стуле, садиться из положения лежа.	1
28.	Вставание на колени из положения «сидя на пятках». Стояние на коленях.	1
29.	Ходьба на коленях. Вставание из положения «стоя на коленях»	1
30.	Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.	1
31.	Упражнения на развитие глазных мышц.	1
32.	Упражнение на расслабление мышц	1
33.	Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений. Одновременные	1

	движения рук в разных направлениях.	
34.	Элементы русской пляски: присядка и полуприсядка на месте и с продвижением вперед.	1

4 класс.

№ п\п	Тема урока	Количество часов
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1
2.	Танцевальные упражнения. Парная пляска. Чешская народная мелодия.	1
3.	Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Танец «Хлопки»	1
4.	Танцевальные упражнения. Мягкий, пружинящий шаг, неторопливый, стремительный бег.	1
5.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Танцевальные упражнения Мягкий, пружинящий шаг, неторопливый и стремительный бег.	1
6.	Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движения. Одновременные движения рук в разных направлениях.	1
7.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение в круг, пары, в колонну по два.	1
8.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение в круг, пары, в колонну по два	1
9.	Танцевальные упражнения. Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова	1
10.	Круговые движения кистью, одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с ускорением.	1
11.	Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на	1

	координацию движений. Перекрестные движения правой ноги и левой руки и наоборот.	
12.	Танцевальные упражнения. Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».	1
13.	Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на расслабление мышц.	1
14.	Танцевальные упражнения Пскоки с ноги на ногу, переменные притопы.	1
15.	Легкий бег. Игра «Кто быстрее возьмет мяч». Ритмико-гимнастические упражнения.	1
16.	Танцевальные упражнения. Переменные притопы, прыжки с выбрасывание ноги вперед.	1
17.	Игры под музыку. Передача в движениях игровых образов и содержание песен.	1
18.	Общеразвивающие упражнения. Игра под музыку.	1
19.	Легкий бег. Повороты тела вправо – влево.	1
20.	Танцевальные упражнения. Неторопливый танцевальный и стремительный бег, пскоки с ноги на ногу, переменные притопы.	1
21.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1
22.	Ходьба с оттягиванием носка. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	1
23.	Упражнения на координацию движений. Перекрестные движения правой ноги левой руки и наоборот.	1
24.	Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки. Танец «Прямой галоп»	1
25.	Упражнения с платочками. Танцевальные упражнения.	1
26.	Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг.	1

27.	Движения рук и головы. Круговые движения кистью (напряженное и свободное)	1
28.	Движения рук и головы. Круговые движения кистью (напряженное и свободное)	1
29.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба и бег с высоким подниманием ноги.	1
30.	Упражнения на расслабление мышц. Встряхивание кистей, выбрасывание ног поочередно вперед.	1
31.	Элементы русской пляски: присядка и полуприсядка на месте и с продвижением вперед.	1
32.	Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук.	1
33.	Танцевальные упражнения: «Прыжки». Боковой шаг галопа.	1
34.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1

5 класс

№ п/п	Название темы	Всего
1	«Вводное занятие»	1
2	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, змейкой	1
3	Ходьба с различными положениями рук, под счёт педагога, с изменением длины шагов, с перешагиванием через мячи, скамейку, другие препятствия.	1
4	Бег (в разных направлениях со сменой темпа; выразительный бег: легкий, бег отопасности).	1
5	Прыжки (с принятием игровой роли: лягушки, кошки; спрыгивание).	1
6	Ползание и лазание (имитация движений ползающих животных: змеи, жука; ползание на четвереньках со сменой направления и скорости	1
7	«Береги свое здоровье»	1
8	«Путешествие в страну спорта и здоровья»	1
9	«Веселые танцоры»	1

10	«В здоровом теле-здоровый дух»	1
11	«Горячий мяч»	1
12	«Веселая скакалка»	1
13	«Почему мы двигаемся? » (познавательное) Дать понятие об опорно-двигательной системе.	1
14	«Море и солнце»	1
15	«Вот такие ножки»	1
16	«Ловкие зверята»	1
17	«Прогулка в лес»	1
18	«Силачи»	1
19	«Мой веселый звонкий мяч»	1
20	«Ребята и зверята»	1
21	«Цветочная страна»	1
22	«Веселые матрешки»	1
23	«Чистота залог здоровья»	1
24	«Чей нос лучше»	1
25	«Путешествие в страну «Не болейки»	1
26	Упражнение в ходьбе и беге на пятках	1
27	Захватывание пальцами ног карандашей и перекладывание их с места на место	1
28	Ходьба на четвереньках	1
29	Ползающие движения	1
30	Разгибание и сгибание стоп	1
31	Ходьба по гимнастической палке	1
32	Ходьба на наружных сводах стопы по наклонной	1

	плоскости	
33	Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперед	1
34	Ходьба по намеченной линии	1

Тематическое планирование

6 класс.

№ п\п	Тема урока	Количество часов
1.	Дыхательные упражнения.	1
2.	Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки.	1
3.	Дыхательные упражнения под хлопки. Под счет.	1
4.	Грудное, брюшное и полное дыхание.	1
5.	Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях.	1
6.	Изменения длительности дыхания.	1
7.	Изменения длительности дыхания, задержка дыхания.	1
8.	Дыхание при ходьбе.	1
9.	Дыхание при быстрой ходьбе.	1
10.	Движение руками.	1
11.	Движение руками в исходных положениях.	1
12.	Движение предплечий и кистей рук.	1
13.	Движение предплечий и кистей рук под счет.	1
14.	Сгибание пальцев в кулак и разгибание.	1
15.	Сгибание пальцев рук и разгибания с изменением темпа.	1
16.	Хлопки в ладоши	1

17.	Хлопки в ладоши с изменением темпа.	1
18.	Наклоны головой.	1
19.	Наклоны туловищем.	1
20.	Наклоны туловищем под счет.	1
21.	Сгибание стопы.	1
22.	Сгибание стопы. Подвижные игры.	1
23.	Перекаты с носков на пятки.	1
24.	Перекаты с носков на пятки в движении.	1
25.	Приседания.	1
26.	Приседания под музыку.	1
27.	Отстукивание разного темпа.	1
28.	Отхлопывание разного темпа.	1
29.	Ходьба ровным шагом.	1
30.	Повторение. Виды ходьбы.	1
31.	Ходьба равным шагом.	1
32.	Ходьба по кругу.	1
33.	Ходьба по кругу, взявшись за руки.	1
34.	Ходьба на носках.	1

Тематическое планирование

7 класс.

№	Тема	Кол-во часов
1	«Что такое правильная осанка» (обучающее)	1
2	«Льдинки, ветер и мороз»	1
3	«Береги свое здоровье»	1
4	«Путешествие в страну Спорта и Здоровья»	1
5	«Почему мы двигаемся? » (познавательное) Дать понятие об опорно-двигательной системе.	1
6	«Веселые матрешки»	1
7	«По ниточке»	1
8	«Ловкие зверята»	1
9	«Зарядка для хвоста»	1
10	«Вот так ножки»	1
11	«Ребята и зверята»	1

12	«Пойдем в поход»	1
13	«Веселые танцоры»	1
14	Сюжетное занятие «На птичьем дворе»	1
15	«На птичьем дворе»	1
16	«Ровная спинка»	1
17	«Дышим правильно»	1
18	«В гостях у сказочных героев»	1
19	«В стране здоровья»	1
20	«Закрепление правильной осанки»	1
21	«Игрушки»	1
22	«Продолжаем танцевать»	1
23	«Любопытная мартышка»	1
24	«Палочка-выручалочка»	1
25	«Движение и здоровье»	1
26	«Делаем дружно!»	1
27	«Помоги другу»	1
28	«Веселые мячики»	1
29	«Вот какие ловкие»	1
30	«Спортивная карусель»	1
31	«Веселые ребята»	1
32	«Путешествие в страну Спорта и Здоровья»	1
33	Ходьба «по следам»	1
34	«В гостях у морского царя Нептуна»	1

--	--	--