

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа» с. Усть-Лыжа  
«Подув тӧдӧмлуньяс сетан общеобразовательной школа»  
муниципальной бюджетной общеобразовательной велӧданін Лыжавом сикт

РАССМОТРЕНО  
школьным методическим объединением  
учителей-предметников  
Протокол от «31»\_08\_\_ 2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО  
приказом  
по МБОУ «ООШ»  
с. Усть-Лыжа  
от «31»\_08\_2022\_г. № 229

ПРИНЯТО  
педагогическим советом школы  
протокол от «31»\_08\_2022 г. № 1

## **АДАптированная рабочая программа**

для детей с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
(вариант 2)  
по коррекционному курсу «Двигательное развитие»  
для 5 «б» класса  
основного общего образования  
на 2022 – 2023 учебный год

Составитель: Хозяинова Н.С.,  
учитель физической культуры

## Рабочая программа

по коррекционному курсу «Двигательное развитие» для обучающегося Ванюта Егора

Основание: заключение ТПМПК № 44 от 15 марта 2017 года.

Планирование составлено на основе программы \_\_\_\_\_ АООП (2 вариант) \_\_\_\_\_

Учебник: \_\_\_\_\_ нет \_\_\_\_\_

Класс: \_5 «б» \_

Количество часов в авторской программе: 68 часов, 2 часа в неделю.

Количество часов по учебному плану и календарному графику МБОУ «ООШ» с. Усть-Лыжа, утверждённому на 2022-2023 учебный год, 68 часов, 2 часа в неделю.

### 1. Требования к уровню подготовки

#### Предметные результаты обучения:

- Развитие элементарных пространственных понятий.
- Знание частей тела человека.
- Знание элементарных видов движений.
- Умение выполнять исходные положения.
- Умение бросать, перекладывать, перекатывать.
- Умение управлять дыханием.

#### Личностные результаты обучения.

- Основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- Социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- Владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Освоение доступных социальных ролей, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Слушание и понимание инструкции педагога;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

### 2. Содержание коррекционного курса

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека.

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.

Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Слушание правила выполнения упражнений, упражнения под руководством учителя.

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). Сидение на полу (с опорой, без опоры).

Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад.

Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на развитие двигательной координации.

Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности.

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Темы уроков	Кол-во часов
1.	Дыхательные упражнения в образном оформлении. Правильное выполнение дыхательных действий.	1
2.	СР. Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Слушание правила выполнения упражнений, упражнения под руководством учителя.	1
3.	СР. Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях. Слушание правила выполнения упражнений, упражнения под руководством учителя.	1
4.	СР. Изменение длительности дыхания. Соблюдение правил выполнения упражнений.	1
5.	Дыхание при ходьбе с имитацией. Правильное выполнение дыхательных действий.	1
6.	СР. Движение руками в исходных положениях. Упражнения на развитие двигательной координации.	1
7.	СР. Движение предплечий и кистей рук. Упражнения на развитие произвольного внимания, мышления.	1
8.	СР. Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. Выполнение движений пальцами рук: сгибание (разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак) разгибание.	1
9.	Движение плечами.	1
10.	СР. Наклоны головой. Выполнение движений головой: наклоны вправо, влево, вперед в положении лежа на спине, на животе, стоя, сидя.	1
11.	СР. Наклоны туловищем. Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.	1
12.	СР. Сгибание стопы. Тренировка навыков сгибания стопы.	1
13.	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в обозначенном месте по команде.	1

14.	СР. Упражнения на равновесие. Выполнение упражнений по образцу, по команде.	1
15.	СР. Упражнения для укрепления мышц туловища. Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении.	1
16.	СР. Корректирующие упражнения. Игра с мячом. Соблюдение правила игры, последовательность передачи мяча.	1
17.	Корректирующие упражнения. Игра с мячом. Соблюдение правила игры, последовательность передачи мяча.	1
18.	СР. Повороты на месте. Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.	1
19.	СР. Построение в круг по ориентиру. Тренировка навыков построения в круг по ориентиру.	1
20.	СР. Игра «Птички» с обручем. Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности.	1
21.	Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир. Тренировка навыков движения вперед, назад, на ориентир.	1
22.	СР. Увеличение, уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир. Тренировка навыков движения вперед, назад, на ориентир.	1
23.	СР. Упражнения на равновесие. Слушание правила выполнения движений, выполнение их под руководством учителя.	1
24.	СР. Упражнения для укрепления мышц живота. Выполнение упражнений по показу учителя.	1
25.	Игра «Выше земли». Слушание правила выполнения упражнений, упражнения под руководством учителя.	1
26.	СР. Планка (упражнения на пресс). Выполнение упражнений на пресс с разным положением ног.	1
27.	СР. Подъем туловища из положения, сидя на скамейке в парах. Выполнение команды по показу, по образцу.	1
28.	СР. Упражнения на ковриках. Слушание правила выполнения упражнений, упражнения под руководством учителя.	1
29.	Упражнения в висе спиной к стене. Слушание правила выполнения упражнений, упражнения под руководством учителя.	1
30.	СР. Упражнения с мячом. Разучивание комплекса упражнений с мячом.	1
31.	СР. Упражнения для мышц брюшного пресса. Выполнение двигательных действий по образцу.	1
32.	СР. Ловля мяча с поворотом на месте. Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности.	1
33.	Катание ступнями кеглей. Игра «Кто быстрее снимет». Правила выполнения упражнений, упражнения под руководством учителя.	1
34.	СР. Ходьба по дорожке (змейка). Правильное выполнение ходьбы по дорожке.	1
35.	СР. Ходьба на носках, на пятках. Правила выполнения упражнений, упражнения под руководством учителя.	1
36.	СР. Игра «Передай мяч». Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности.	1
37.	Катание гимнастических палок. Правильное выполнение упражнения с гимнастическими палками.	1
38.	СР. Общие развивающие упражнения для ног. Выполнение общих развивающих упражнений для ног.	1

39.	СР. Упражнения для профилактики плоскостопия у гимнастической стенки. Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения под руководством учителя.	1
40.	СР. Упражнения на гимнастических ковриках. Правила выполнения упражнения на гимнастических ковриках.	1
41.	Катание ногами мячей. Выполнять катание ногами мячей. Музыкально-ритмические упражнения.	1
42.	СР. Упражнения с «парашютом». Правила выполнения упражнений, упражнения под руководством учителя.	1
43.	СР. Ловля мяча после хлопка над головой. Упражнения на развитие точности движений, на развитие памяти.	1
44.	СР. Упражнения с большим мячом. Упражнения на развитие и совершенствование передачи мяча.	1
45.	Игра под музыку «Птички». Упражнения на развитие произвольного внимания, мышления, совершенствование равновесия.	1
46.	СР. Ловля мяча после отскока от пола двумя руками, одной. Координация точности мелких движений кистью и пальцев.	1
47.	СР. Упражнения с обручем в паре. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью.	1
48.	СР. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на развитие двигательно-моторной координации.	1
49.	Игра «По кочкам». Упражнения на развитие произвольного внимания, мышления, совершенствование равновесия.	1
50.	СР. Упражнения с обручем и без него. Игра «Проскачи через круг». Упражнения на развитие произвольного внимания, мышления, совершенствование равновесия.	1
51.	СР. Упражнения с гантелями. Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.	1
52.	СР. Самомассаж рук, головы, ног. Игра «Ну-ка отними». Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.	1
53.	Ходьба с мешочками песка на голове. Умение радоваться своим успехам и успехам других.	1
54.	СР. Подбрасывание мяча вверх, три хлопка. Игра «Поймай мяч». Правильное выполнение упражнений по отбиванию мяча.	1
55.	СР. Подъем предметов различной величины. Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.	1
56.	СР. Катание мяча руками от себя. Правила катания мяча, делают выполнение упражнения под руководством учителя.	1
57.	Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Морские фигуры». Правила выполнения упражнений, упражнения под руководством учителя.	1
58.	СР. Катание мяча руками к себе. Правила выполнения упражнений, упражнения под руководством учителя.	1
59.	СР. Эстафеты с применением скакалок, гимнастических палок. Правила выполнения упражнений, упражнения под руководством учителя.	1
60.	СР. Перелазания через препятствия. Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.	1
61.	Игра «Балалайка». Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.	1

62.	СР. Ходьбой по залу по «следам» с обходом кеглей и т.д. Упражнения на развитие общей моторики, координации движений.	1
63.	СР. Ходьба по различным предметам, передвижение боком. Выполнение ходьбы боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке.	1
64.	СР. Игры: «Летающие носочки», «Зоопарк», «Собери шишки». Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности.	1
65.	Упражнение «Змея», «Ящерица», «Кошка». Правильное выполнение имитационных упражнений. Выполнение простейших упражнений для развития пальцев и кистей рук.	1
66.	СР. Эстафеты с мячом. Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности.	1
67.	СР. Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности. Итоговое повторение.	1
68.	СР. Выполнение двигательных действий, использование их в игровой деятельности. Итоговое повторение.	1

#### **Лист фиксирования изменений и дополнений**

Дата внесения изменений	Содержание	Реквизиты документа (дата, № приказа)	Подпись лица, внесшего запись