

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного
округа-Югры**

**Муниципальное образование Березовский район Ханты-Мансийский автономный округ
- Югры Администрация Березовского района Комитет образования
МАОУ «Хулимсунтская СОШ с кадетскими и мариинскими классами»**



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КОРРЕКЦИОННО – РАЗВИВАЮЩАЯ ОБЛАСТЬ

«ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ»

АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ПРОГРАММА ОБРАЗОВАНИЯ

ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ

ОТСТАЛОСТЬЮ

ВАРИАНТ 1

4 класс

Учитель – физкультуры
Маширова Г.Ю.

2023 – 2024 учебный год
п. Хулимсунт

Пояснительная записка

Рабочая программа коррекционного курса «Двигательная развитие» для обучающегося 4 класса составлена в соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (вариант 1) МАОУ «Хулимсунтская СОШ с кадетскими и мариинскими классами», которая является учебно – методической документацией, определяющей рекомендуемые федеральным государственным образовательным стандартом объем и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

Нормативно – правовую базу рабочей программы коррекционного курса «Физическая культура» для 4 класса составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом МО РФ от 19.12.2014 г. №1599);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» от 24 ноября 2022 г. №1026;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и

среднего общего образования» от 22.03.2021 № 115;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115» от 11.02.2022 № 69;

– Календарный учебный график МАОУ «Хулимсунтская СОШ с кадетскими и мариинскими классами» и др.

Планируемые результаты освоения курса

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

Содержание учебного предмета

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.

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 (вертикализатор, костыли, трость и др.), 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).

Коррекционный курс содержит разделы:

Раздел: *Общеразвивающие и корригирующие упражнения*

- дыхательные
- общеразвивающие

Дыхательные упражнения в образном оформлении. Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Грудное, брюшное и полное дыхание в исходном положении «лежа на спине», «сидя», «стоя». Дыхание через нос, через рот. Изменение длительности вдоха и выдоха. Дыхание в ходьбе с имитацией. Движение руками в исходном положении. Движение предплечий и кистей рук в различных направлениях. Наклоны. приседания

Раздел: Прикладные упражнения

- ходьба
- равновесие
- броски, ловля, передача предметов

Ходьба - ровным шагом, в колонне, по кругу, взявшись за руки, на носках, в медленном и быстром темпе

Равновесие – ходьба по линии, на носках.

Броски, ловля, передача предметов - правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками, передача и перекаты мяча.

Раздел: Игры «Кошка и мышки», «Волшебный мешочек», «Запомни счет», «Аист ходит по болоту», «Запомни порядок», «Третий лишний».

Формы организации учебных занятий

Индивидуальная, круговая тренировка, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашнее задание).

Основные виды учебной деятельности

Игровой, познавательный, проблемно-ценностное общение, коммуникативная деятельность, эстетическая.

Программа рассчитана на 2 часа в неделю и является компонентом основной адаптивной программы по физической культуре для 4 классов на 2023 – 2024 учебный год.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1-2	Упражнения на формирование правильного дыхания	2	
3-4	Дыхательные упражнения по подражанию.	2	
5-6	Дыхательные упражнения по подражанию.	2	
7-8	Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях	2	
9-10	Изменение длительности дыхания. Упражнения.	2	
11-12	Изменение длительности дыхания. Упражнения.	2	
13-14	Дыхание при ходьбе. Упражнения.	2	
15-16	Движение руками в исходных положениях. Упражнения.	2	
17-18	Движение предплечий и кистей рук. Упражнения.	2	
19-20	Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.	2	
21-22	Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.	2	
23-24	Наклоны головой. Упражнения.	2	
25-26	Сгибание стопы. Упражнения.	2	
27-28	Наклоны туловищем. Упражнения.	2	
29-30	Наклоны туловищем. Упражнения.	2	
31-32	Перекаты с носков на пятки. Упражнения.	2	
33-34	Приседания. Упражнения.	2	
35-36	Отстукивание и отхлопывание разного темпа. Упражнения.	2	
37-38	Отстукивание и отхлопывание разного темпа. Упражнения.	2	
39-40	Выполнение по памяти комбинаций движения. Упражнения.	2	
41-42	Ходьба ровным шагом. Упражнения.	2	
43-	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Упражнения.	2	

44			
45-46	Ходьба на носках. Упражнения.	2	
47-48	Ходьба в медленном и быстром темпе	2	
49-50	Ходьба по линии. Упражнения.	2	
51-52	Ходьба на носках. Упражнения.	2	
53-54	Передача предметов. Упражнения.	2	
55-56	Броски мячей. Упражнения.	2	
57-58	«Кошка и мышки». Игра.	2	
59-60	«Волшебный мешочек». Игра.	2	
61-62	«Запомни счет». Игра.	2	
63-64	«Аист ходит по болоту». Игра.	2	
65-66	«Запомни порядок». Игра.	2	
67-68	«Третий лишний». Игра.	2	