

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Первомайская средняя общеобразовательная школа "**

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от 29.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

_____ Янькова Н.И.
29.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
"Первомайская СОШ"

_____ Рощупкина Л.А.
Приказ № 174 от 29.08.2025 г.

АДАптированная рабочая программа

**учебного предмета «Двигательное развитие»
для учащихся 7Б класса**

с. Первомайское, 2025

1. Планируемые результаты освоения предмета

Личностные результаты:

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности определенному полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и деятельности;
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей.

Предметные результаты:

- 1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:
 - освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
 - освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
 - совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
 - умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
- 2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:
 - Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
- 3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, спортивные игры.

2. Содержание коррекционного курса «Двигательное развитие»

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по коррекционному курсу «Двигательное развитие». Программа включает 4 раздела: «Коррекция и закрепления навыка правильной осанки», «Коррекция и развитие сенсорной системы», «Формирование и укрепление мышечного корсета», «Развитие точности движений пространственной ориентировки».

Коррекция и закрепления навыка правильной осанки

Формирование знаний о положении тела при правильной осанке. Разучивание основных положений рук, ног, туловища, головы. Формирование правильной осанки у гимнастической стенки (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок), под контролем учителя. Упражнения у гимнастической стенки (движения головы, рук, ног, приседания, скольжение спиной по стенке), смешанные висы. Знакомство с движениями, имитирующими ходьбу и бег животных. Упражнения для укрепления мышц живота и спины из различных и.п. Формирование и укрепление мышечного корсета. Упражнения для укрепления тазового пояса, бедер, ног и рук. Упражнения с предметами и без них. Упражнения с предметами и без них. Знакомство с ходьбой по гимнастической скамейке с различными положениями рук (в стороны, за голову, на пояс, вверх, вперед, к плечам). Упражнения с предметами на голове (мешочек с песком, кубик и т.д.) стоя у стены, в движении, под музыку. Обучение специальным упражнениям в вытяжении и самовытяжении. Подвижные игры на сохранение правильной осанки

Коррекция и развитие сенсорной системы

Разучивание игр на совершенствование сенсорного развития. Упражнения с различными предметами. Упражнения с мячами – ежиками. Упражнения с различными малыми мячами. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с ленточками.

Упражнение с кольцами. Упражнения с верёвочкой (узелок одной рукой, бантик и узелок, плетёнка).

Формирование и укрепление мышечного корсета

Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи фитболов, больших мячей.

Обучения комплекса упражнения с малым мячом для профилактики миопии. Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника. Упражнения на ребристых досках, гимнастических палках, ортопедических ковриках.

Развитие точности движений пространственной ориентировки

Ходьба по залу. Ходьба по залу и линиям. Ходьба по кругу с чередованием на пятках и носках. Ходьбой по залу по «следам» с обходом кеглей и т.д. Ходьба с подниманием бедра. Ходьба на носках с закрытыми глазами. Упражнение «Аист».

3. Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Содержание раздела
1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	6	Дыхательные упражнения в образном оформлении. Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Движение головой. Движение руками в исходном положении. Движение предплечий и кистей рук в различных направлениях. Наклоны, приседания
2	Прикладные упражнения	16	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.
3	Игры	12	«Волшебный мешочек», «Вот так позы», «Аист ходит по болоту», «Запомни порядок»

4. Календарно-тематическое планирование по курсу «Двигательное развитие»

№п/п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения
1	Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет Дыхание в ходьбе, медленном беге	1	05.09.2025
2	Движение руками в исходных положениях	1	12.09.2025
3	Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа	1	19.09.2025
4	Упражнения для укрепления мышц рук. Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа	1	26.09.2025
5	Наклоны головой. Наклоны туловищем. Подвижная игра «Вот так позы»	1	03.10.2025
6	Сгибание стопы. Перекаты с носков на пятки.	1	10.10.2025
7	Подвижная игра «Запомни порядок» Упражнения с предметами и без них.	1	17.10.2025
8	Упражнения для развития координации движений Подвижная игра «Вот так позы»	1	24.10.2025
9	Ходьба по комнате с изменением направления, с обходом кеглей	1	07.11.2025

10	Ходьба ровным шагом, ходьба на носках. Ходьба по кругу, взявшись за руки	1	14.11.2025
11	Подвижная игра «Запомни порядок» Упражнения с предметами и без них.	1	21.11.2025
12	Игра «Волшебный мешочек».	1	28.11.2025
13	Захват предметов. Передача предметов.	1	05.12.2025
14	Броски мячей. Перекатывание мячей	1	12.12.2025
15	Упражнения для различных мышечных групп Подвижная игра «Аист ходит по болоту»	1	19.12.2025
16	Упражнения с предметами на голове (мешочек с песком, кубик и т. д) стоя у стены, в движении, под музыку	1	26.12.2025
17	Повторение основных положений рук, ног, туловища, головы Подвижная игра «Вот так позы»	1	16.01.2026
18	Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет Дыхание в ходьбе, медленном беге	1	23.01.2026
19	Движение руками в исходных положениях	1	30.01.2026
20	Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа	1	06.02.2026
21	Упражнения для укрепления мышц рук. Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа	1	13.02.2026
22	Наклоны головой. Наклоны туловищем. Подвижная игра «Вот так позы»	1	20.02.2026
23	Сгибание стопы. Перекаты с носков на пятки.	1	27.02.2026
24	Подвижная игра «Запомни порядок» Упражнения с предметами и без них.	1	06.03.2026
25	Упражнения для развития координации движений Подвижная игра «Вот так позы»	1	13.03.2026
26	Ходьба по комнате с изменением направления, с обходом кеглей	1	20.03.2026
27	Ходьба ровным шагом, ходьба на носках. Ходьба по кругу, взявшись за руки	1	27.03.2026
28	Строевые упражнения (право, лево, направо, налево, впереди, сзади, рядом)	1	10.04.2026
29	Игра «Волшебный мешочек».	1	17.04.2026
30	Захват предметов. Передача предметов.	1	24.04.2026
31	Броски мячей. Перекатывание мячей	1	08.05.2026
32	Упражнения для различных мышечных групп Подвижная игра «Аист ходит по болоту»	1	15.05.2026
33	Упражнения с предметами на голове (мешочек с песком, кубик и т. д) стоя у стены, в движении, под музыку	1	22.05.2026
34	Повторение основных положений рук, ног, туловища, головы Подвижная игра «Вот так позы»	1	26.05.2026

Материально-техническое обеспечение

- Дидактические материалы (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;
- альбомы с демонстрационными материалами в соответствии с темами занятий;
- спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, обручи, кегли, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи;
- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 11658132350595754882249227326788119953424450954

Владелец Рощупкина Людмила Анатольевна

Действителен с 04.12.2024 по 04.12.2025