

Приложение № 12 «Двигательное развитие» к
АООП УО (вариант 8.4), утвержденной
приказом директора МАОУ Черновской СОШ
от 29.08.2025 г. № 175-25 од

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Свердловской области

Управление образования Ирбитского муниципального образования

МАОУ Черновская СОШ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Коррекционного курса

«Двигательное развитие»

1 класс

Пояснительная записка

Программа курса «Двигательное развитие» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании»

Программа рассчитана на 66 часов в год, 2 часа в неделю.

Двигательная активность является естественной потребностью человека.

Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций человека (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы и других внутренних органов). У большинства детей имеются тяжелые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся.

Целью программы является работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

Цель курса:

- Развитие двигательных компонентов познавательной деятельности;
- Формирование у обучающихся навыков самостоятельности;
- Профилактика развития различной патологии развития: плоскостопие, нарушение осанки;
- Укрепление мышечного корсета различной группы мышц

Задачи:

- Научить детей владеть своим телом, ориентироваться в пространстве;
- Научить выполнять двигательные упражнения по команде учителя;

-Воспитывать начальные представления о здоровом образе жизни

Наряду с вышеуказанными задачами в коррекционном курсе «Двигательное развитие» решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников: развитие тактильных ощущений кистей рук и расширение тактильного опыта; развитие зрительного восприятия; развитие зрительного и слухового внимания; развитие вербальных и невербальных коммуникативных навыков; формирование и развитие реципрокной координации; развитие пространственных представлений; развитие мелкой моторики, зрительно-моторной координации.

Формы контроля.

Форма контроля курса «Двигательное развитие» не предусмотрена. Контроль за развитием двигательных навыков обучающихся осуществляется в процессе наблюдения за учащимися ежедневно.

Календарно – тематическое планирование курса « Двигательное развитие»

66 часов в год 2 часа в неделю.

№ П/П	Наименование разделов и тем	Сроки прохождения программы	
		фактические	плановые
	Формирование и закрепление правильной осанки, ходьбы, равновесия.		
1.	Вводный урок. Общеразвивающие упражнения.		
2.	Формирование правильной осанки, ходьбы		

3.	Ориентация тела в пространстве, лево, право, вперед, назад.		
4.	Ходьба приставным шагом (вперед, назад, вправо, влево, на носках).		
5	Ходьба по лавочке, мягкому кругу.		
6.	Ходьба с перешагиванием через небольшие препятствия.		
7.	Ходьба по ограниченной поверхности.		
8.	Ходьба с остановкой по сигналу.		
9.	Ходьба с перешагиванием через препятствие (повторение)		
10. 11.	Ходьба вверх, вниз с препятствия. Ходьба с огибанием препятствия.		
12.	Стойка у стенки для формирования правильной осанки.		
13.	Ходьба с утяжеленным предметом на голове.		
14	Равновесие на одной ноге		
15.	Стойка на носках 2-3 секунды		
16.	Упражнения на мяче		
17.	Упражнения на вытяжения позвоночника		
18.	Общеразвивающие упражнения. Зарядка.		
	Прыжки		
19.	Прыжки на месте на двух ногах		
20.	Прыжки на одной ноге при поддержки взрослого.		
21.	Спрятывание с небольшой высоты при поддержки взрослого.		
22.	Прыжки на мячах		
23.	Прыжки через препятствия.		

	Катание,бросание,ловня округлых предметов		
24	Прокатывание мяча друг другу.		
25.	Подбрасывание мяча вверх		
26.	Бросание мяча взрослому		
27.	Бросание мяча взрослому		
	Бросание мяча в обруч		
28.	Подбрасывание мяча и ловля с хлопками		
	Упражнения на профилактику плоскостопия		
29.	Поднятие и опускание носков		
30.	Ходьба и опускание пяток		
31.	Катание мяча ступней		
32.	Ходьба на пятках и носках		
	Формирование и укрепление мышечного корсета		
33.	Упражнения на укрепление мышц спины		
34.	Упражнения на укрепление мышц живота		
35.	Упражнения на укрепление мышц нижних конечностей		
36.	Упражнения на укрепления мышц верхних конечностей		
37.	Обобщающее занятие на укрепление мышечного корсета различной группы мышц		
	Упражнения на развитии мелкой моторики рук		
38.	Сжимание и разжимание пальцев в кулак		
39.	Хлопки в ладони на разных уровнях		
40.	Круговые движения кистями		
41.	Сжимание и разжимание пальцев с разворотом		
42.	Постройка башни из подручных материалов		
43.	Открывание различных банок,коробок		
	Дыхательные упражнения		

44.	Упражнения на дыхания		
45.	Глубокий вдох		
46.	Брюшной и грудной тип дыхания		
47.	Игры на формирования дыхания		
	Упражнения для улучшения координации движений		
48.	Передача мяча из рук в руки		
49.	Передача мяча над головой, коленями.		
50.	Броски мяча в стену		
51.	Игра с мячом «Съедобное-несъедобное».		
51.	Вращение рук по часовой и против часовой стрелки		
53.	Ходьба по палке		
54.	Работа с пальцами (образование кольца пальцами)		
	Упражнения на укрепления шейного отдела позвоночника		
55.	Повороты головы		
56.	Наклоны головы		
57.	Вращение головы		
58.	Выдвижение шейного отдела		
59.	Комплекс упражнений для улучшения кровоснабжения шейного отдела позвоночника		
	Игры на развития чувства ритма		
60.	Игра «Назови свое имя»		
61.	Ритмическая импровизация (хлопки)		
62.	Игра «Хлопки-притопы»		
63.	Игра «Поймай комара»		
64.	Упражнения на равновесия		

65.	Упражнения для улучшения зрения		
66.	Физкультурная минутка. Обобщающий урок. Общеразвивающие упражнения.		

2. Содержание предмета «Двигательное развитие» 66 часов, 2 часа в неделю.

Представлено следующими разделами: Коррекция и формирование правильной осанки; Формирование и укрепление мышечного корсета; Прыжки; Катание, бросание, ловля округлых предметов; Упражнения на профилактику плоскостопия; Упражнения на формирования мелкой моторики; Дыхательные упражнения; упражнения для улучшения координации движений, упражнения для укрепления шейного отдела позвоночника; Игры на развития чувства ритма.

Программа ориентирована на обязательный учёт индивидуально-психологических особенностей учащихся, так как воспитанники коррекционной школы представляют собой весьма разнородную группу детей по сложности дефекта. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление. Процесс обучения носит развивающий характер и одновременно имеет коррекционную направленность. При обучении происходит развитие познавательной деятельности, речи, эмоционально-волевой сферы воспитанников с ограниченными возможностями здоровья.

Процесс обучения неразрывно связан с решением специфической задачи специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида коррекцией и развитием познавательной деятельности, личностных качеств ребенка, а также воспитанием трудолюбия, самостоятельности, терпеливости, настойчивости, любознательности, формированием умений планировать свою деятельность..

3.Требования к уровню подготовки учащихся

К концу 1года занятий учащиеся должны знать:

1.Правила поведения в кабинет;

2. Правила поведения в сухом бассейне;

3.Правила разучивания игр;

4.Название частей тела;

5.Название пальцев;

Уметь:

Ходить с опорой на движущийся предмет;

Ориентироваться в пространстве;

Ходить по ограниченной поверхности;

Ходить приставным шагом;

Ходить под счет;

Ползать по шарикам в сухом бассейне;

Ходить вверх вниз преодолевая препятствия;

Держать равновесие на одной ноге;

Ходить на носках на пятках;

Прыгать на мячах;

Прыгать на одной и двух ногах;

Спрыгивать с небольшой высоты;

Ловить мяч;

Бросать мяч;

Вращать головой;

Повороты головой;

Открывать банки коробки;

Освоить различные типы дыхания;

Владеть хлопками на разных уровнях;

Играть в подвижные игры;

