**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ВОЗМОЖНОСТЬ» ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ГОРОДА ДУБНЫ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  Утверждаю Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Смирнова В.А.Приказ № 45-20/01-09 от 28.08.2020 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ»,

изучаемого на базовом уровне по адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования для обучающихся, имеющих интеллектуальные нарушения по адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2)

1 «Б» класс

Учитель: Крупская Евгения Михайловна.

2020-2021 учебный год**Двигательное развитие.**

По учебному плану школы на 2020-2021 год на изучение данного предмета «Двигательное развитие» выделено 34 учебных часа в год (1 час в неделю).

**Содержание тем изучаемого курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Содержание темы** | **Количество часов** |
| Основы знаний по двигательному развитию | Техника безопасности на занятиях ДР.Основы знаний о личной гигиене. Основы знаний: понятие «направляющий». Представления о правильной осанке. | 4 |
| Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения. | Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).Гимнастические построения и перестроенияПовороты по ориентирам.Шаги вперед, назад, в сторону. | 4 |
| Упражнения для коррекции нарушений осанки. | Упражнения на гимнастической стенке.Упражнения сидя и лежа на полу. Упражнения стоя и стоя на четвереньках.Упражнения на мягких модулях.Упражнения с гимнастической палкой. | 4 |
| Упражнения для коррекции плоскостопия. | Катание ступнями массажных мячей. Игра «Кто быстрее снимет обувь?»Ходьба на носках, на пятках.Упражнения для профилактики плоскостопия. | 6 |
| Упражнения для мелкой моторики | Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигуры из пальцев».Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч».Подбрасывание мяча на разную высоту. Метание мяча в цель.Самомассаж рук, головы, ног, живота. Работа с дидактическим пособием «Черепашка» (по форме, по цвету)Упражнения с массажными мячами. Игра «передай мяч».Упражнения для пальчиков. Игра «Сложи картинку».Упражнения для развития мышц рук и пальцев. | 8 |
| Обще развивающие упражнения (ОРУ) | ОРУ для всех групп мышц.Дыхательные упражнения.ОРУ с гимнастическими палками. | 7 |
| Итоговое тестирование | Тестирование на начало учебного годаТестирование на 1 полугодиеИтоговое тестирование за год | 3 |

**Календарно-тематическое планирование к программе**

 **по курсу «Двигательное развитие» 1 «Б» класс 34 часа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Планируемые результаты обучения по разделам** | **дата** | **Примечание** |
| **По плану** | **По факту** |
| 1 | **I четверть.** Техника безопасности на занятиях по двигательному развитию (ДР). | Знать правила ТБ на уроках ДР. Учится слушать учителя, соблюдать правила поведения. Умение регулировать своё поведение. | 04.09 |  |  |
| 2 | Техника безопасности на занятиях по двигательному развитию (ДР). | Знать правила ТБ на уроках ДР. Учится слушать учителя, соблюдать правила поведения. Умение регулировать своё поведение. | 11.09 |  |  |
| 3 |  Тестирование на начало учебного года. | Правильное исходное положение. Учиться соблюдать инструкцию. | 18.09 |  |  |
| 4 | Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигура из пальцев». | Сгибать, разгибать пальцы в кулак. Применять правила в игре. Развивать тонкие, дифференцированные движения пальцами рук. | 25.09 |  |  |
| 5 | Сгибание, разгибание пальцев рук в кулак. Игра «Фигура из пальцев». | Сгибать, разгибать пальцы в кулак. Применять правила в игре. Развивать тонкие, дифференцированные движения пальцами рук. | 02.10 |  |  |
| 6 | Ходьба на носках, на пятках. | Уметь правильно ходить на носках и пятках. Развить умение слушать, соблюдать инструкцию. Ориентация в схеме тела. | 09.10 |  |  |
| 7 | Ходьба на носках, на пятках. | Уметь правильно ходить на носках и пятках. Развить умение слушать, соблюдать инструкцию. Ориентация в схеме тела. | 16.10 |  |  |
| 8 | Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). | Знать направление. Ориентация в окружающем пространстве, ориентация в схеме тела. | 23.10 |  |  |
| 9 | **IIчетверть.**  Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). | Знать направление. Ориентация в окружающем пространстве, ориентация в схеме тела. | 06.11 |  |  |
| 10 | Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц. | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. Умение работать в группе. | 13.11 |  |  |
| 11 | Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц. | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. Умение работать в группе. | 20.11 |  |  |
| 12 | Работа с дидактическим пособием «Черепашка». | Правильно раскладывать детали по форме. Развить тонкие, дифференцированные движения пальцами рук. | 27.11 |  |  |
| 13 | Работа с дидактическим пособием «Черепашка». | Правильно раскладывать детали по форме. Развить тонкие, дифференцированные движения пальцами рук. | 04.12 |  |  |
| 14 | Упражнения на мягких модулях. | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. Ориентация в окружающем пространстве, ориентация в схеме тела. | 11.12 |  |  |
| 15 | Упражнения на мягких модулях. | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. Ориентация в окружающем пространстве, ориентация в схеме тела. | 18.12 |  |  |
| 16 |  Игра «Кто быстрее снимет обувь». | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. Применять правила в игре. Умение работать в группе. Оказывать помощь, принимать помощь. | 25.12 |  |  |
| 17 | **IIIчетверть.**Промежуточное тестирование. Техника безопасности занятиях на по двигательному развитию. | Знать правила ТБ на уроках ДР. Учиться слушать учителя, соблюдать правила поведения. Умение регулировать своё поведение. | 15.01 |  |  |
| 18 | Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч». | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. Применять правила в игре. Развить тонкие, дифференцированные движения пальцами рук. Оказывать помощь, принимать помощь. | 22.01 |  |  |
| 19 | Перекладывание мяча из руки в руку, катание мяча. Игра «Прокати мяч». | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. Применять правила в игре. Развить тонкие, дифференцированные движения пальцами рук. Оказывать помощь, принимать помощь. | 29.01 |  |  |
| 20 | В доступной форме дать представление о личной гигиене. | Соблюдать правила личной гигиены. Формирование представлений о собственном теле. | 05.02 |  |  |
| 21 | Катание ступнями массажных мячей. | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. Применять правила в игре. Умение работать в группе. Оказывать помощь, принимать помощь. | 12.02 |  |  |
| 22 | Основы знаний: понятие «направляющий». | Знать понятие «направляющий», уметь двигаться за «направляющим». Ориентация в окружающем пространстве, умение работать в группе. | 19.02 |  |  |
| 23 | Основы знаний: понятие «направляющий». | Знать понятие «направляющий», уметь двигаться за «направляющим». Ориентация в окружающем пространстве, умение работать в группе. | 26.02 |  |  |
| 24 | Шаги вперед, назад, в сторону. | Уметь двигаться по заданному направлению (вперед, назад, в сторону). Ориентация в окружающем пространстве, ориентация в схеме тела, умение следовать правилам. | 05.03 |  |  |
| 25 | Гимнастические построения и перестроения. | Знать, как построиться в одну шеренгу, перестроиться в две шеренги. Ориентация в окружающем пространстве, ориентация в схеме тела, умение работать в группе. | 12.03 |  |  |
| 26 | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. Умение соблюдать правила, принимать и оказывать помощь. | 19.03 |  |  |
| 27 | **IVчетверть.** О.Т.Б. Гимнастические построения и перестроения. Упражнения на осанку. | Знать, как построиться в одну шеренгу, перестроиться в две шеренги. Ориентация в окружающем пространстве, ориентация в схеме тела, умение работать в группе. Представления о правильной осанке. | 02.04 |  |  |
| 28 | Подбрасывание мяча на разную высоту. Бросание мяча в цель. | Уметь подбрасывать мяч на разную высоту, бросать мяч точно в цель. Ориентация в окружающем пространстве, умение совершать точные движения. Представление о собственных возможностях. | 09.04 |  |  |
| 29 | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. Умение соблюдать правила, принимать и оказывать помощь. | 16.04 |  |  |
| 30 | Подбрасывание мяча на разную высоту. Бросание мяча в цель. | Уметь подбрасывать мяч на разную высоту, бросать мяч точно в цель. Ориентация в окружающем пространстве, умение совершать точные движения. Представление о собственных возможностях. | 23.04 |  |  |
| 31 | Упражнения для пальчиков. Игра «Сложи картинку» | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. Применять правила в игре. Умение составлять целое из частей. Развить тонкие, дифференцированные движения пальцами рук. Оказывать помощь, принимать помощь. | 30.04 |  |  |
| 32 | Упражнения для пальчиков. Игра «Сложи картинку» | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. Применять правила в игре. Умение составлять целое из частей. Развить тонкие, дифференцированные движения пальцами рук. Оказывать помощь, принимать помощь. | 07.05 |  |  |
| 33 | Самомассаж рук, головы, ног, живота. | Учиться выполнять самомассаж. Ориентация в схеме тела, представление о собственном теле. Оказывать помощь не только другим, но и себе, принимать помощь. | 14.05 |  |  |
| 34 | Итоговое тестирование за год. Дыхательные упражнения. | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. Умение соблюдать правила, принимать и оказывать помощь. Умение регулировать своё поведение. | 21.05 |  |  |

Согласовано на ГМО

Протокол № 1 от 08.09. 2020г.

Рук. ГМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бариньяк Ц.А.

Согласовано

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Макарова С.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.