**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 уровнепо адаптированной основной общеобразовательнойпрограмме начального общего образования дляобучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями) (вариант 2)

3 «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» 3 «Б» класс 34 часа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Планируемые результаты обучения по разделам** | **дата** | **Примечание** |
| **По плану** | **По факту** |
| 1 | **Iчетверть.** Техника безопасности на занятиях по двигательному развитию (ДР). | Знать правила ТБ на уроках ДР. Учится слушать учителя, соблюдать правила поведения. Умение регулировать своё поведение. | 03.09 |  |  |
| 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. | 10.09 |  |  |
| 3 |  Тестирование на начало учебного года. | Правильное исходное положение. Учиться соблюдать инструкцию. | 17.09 |  |  |
| 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. | 24.09 |  |  |
| 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. | 01.10 |  |  |
| 6 | Ходьба на носках, на пятках. | Уметь правильно ходить на носках и пятках. Развить умение слушать, соблюдать инструкцию. Ориентация в схеме тела. | 08.10 |  |  |
| 7 | Ходьба на носках, на пятках. | Уметь правильно ходить на носках и пятках. Развить умение слушать, соблюдать инструкцию. Ориентация в схеме тела. | 15.10 |  |  |
| 8 | Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). | Знать направление. Ориентация в окружающем пространстве, ориентация в схеме тела. | 22.10 |  |  |
| 9 | **IIчетверть.**  Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). | Знать направление. Ориентация в окружающем пространстве, ориентация в схеме тела. | 05.11 |  |  |
| 10 | Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц. | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. Умение работать в группе. | 12.11 |  |  |
| 11 | Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц. | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. Умение работать в группе. | 19.11 |  |  |
| 12 | Работа с дидактическим пособием «Черепашка». | Правильно раскладывать детали по форме. Развить тонкие, дифференцированные движения пальцами рук. | 26.11 |  |  |
| 13 | Работа с дидактическим пособием «Черепашка». | Правильно раскладывать детали по форме. Развить тонкие, дифференцированные движения пальцами рук. | 03.12 |  |  |
| 14 | Упражнения на мягких модулях. | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. Ориентация в окружающем пространстве, ориентация в схеме тела. | 10.12 |  |  |
| 15 | Упражнения на мягких модулях. | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. Ориентация в окружающем пространстве, ориентация в схеме тела. | 17.12 |  |  |
| 16 |  Игра «Кто быстрее снимет обувь». | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. Применять правила в игре. Умение работать в группе. Оказывать помощь, принимать помощь. | 24.12 |  |  |
| 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. | 14.01 |  |  |
| 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. | 21.01 |  |  |
| 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. | 28.01 |  |  |
| 20 | В доступной форме дать представление о личной гигиене. | Соблюдать правила личной гигиены. Формирование представлений о собственном теле. | 04.02 |  |  |
| 21 | Катание ступнями массажных мячей. | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. Применять правила в игре. Умение работать в группе. Оказывать помощь, принимать помощь. | 11.02 |  |  |
| 22 | Основы знаний: понятие «направляющий». | Знать понятие «направляющий», уметь двигаться за «направляющим». Ориентация в окружающем пространстве, умение работать в группе. | 18.02 |  |  |
| 23 | Основы знаний: понятие «направляющий». | Знать понятие «направляющий», уметь двигаться за «направляющим». Ориентация в окружающем пространстве, умение работать в группе. | 25.02 |  |  |
| 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. | 04.03 |  |  |
| 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. | 11.03 |  |  |
| 26 | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. Умение соблюдать правила, принимать и оказывать помощь. | 18.03 |  |  |
| 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. | 01.04 |  |  |
| 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. | 08.04 |  |  |
| 29 | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. Умение соблюдать правила, принимать и оказывать помощь. | 15.04 |  |  |
| 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. | 22.04 |  |  |
| 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. | 29.04 |  |  |
| 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. | 06.05 |  |  |
| 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. | 13.05 |  |  |
| 34 | Итоговое тестирование за год. Дыхательные упражнения. | Правильно выполнять упражнения по примеру учителя. Умение соблюдать правила, принимать и оказывать помощь. Умение регулировать своё поведение. | 20.05 |  |  |

Согласовано на ГМО

Протокол № 1 от 08.09. 2020г.

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

Согласовано

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Макарова С.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.