

СОГБОУ «Вяземская школа - интернат № 1  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Принято

Педагогическим советом

Протокол № 1

от « 28 » августа 2020

Утверждено

Приказ № 135 от « 2 » сентября 2020 г

Директор школы

О.А. Богданова /



Адаптированная рабочая программа

по предмету двигательное развитие

10 класс

Учитель первой  
квалификационной категории:  
Горбатова Елена Витальевна

Вязьма

2020 – 2021 уч. год.

## Пояснительная записка.

Данная рабочая программа «Двигательное развитие» разработана на основе следующих документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Приказ МО РФ № 1599 от 19.12.2014 г. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ФГОС УО (ИН) Вариант 2;
- Утвержденного Учебного плана ФГОС УО (ИН) Вариант 2 на 2020 -2021 уч. год;

Двигательное развитие является третьим часом уроков адаптивной физической культуры. Основная форма учебной работы – урок, продолжительность которого составляет 40 мин. По учебному плану занятия проводятся 1 раз в неделю – всего 34 часа в год. В планирование включены уроки по коррекционно-развивающим играм и гимнастике.

Обучение проводится в очной форме и возможно дистанционно.

**Цель** улучшение двигательной и речевой функций при правильно организованном двигательном режиме.

### **Задачи**

#### **Образовательные:**

- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- усвоение речевого материала, используемого учителем на уроке.
- развитие чувства темпа и ритма, координационных движений;

#### **Воспитательные:**

- укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

#### **Коррекционные:**

- профилактическая работа по формированию правильной осанки и коррекция плоскостопия в статических положениях и в движении;

#### **Основополагающие принципы:**

- индивидуализации и дифференциации процесса обучения,
- коррекционная направленность обучения,
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

#### **Содержание:**

Упражнения общеразвивающего и коррегирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм, но и на определённые ослабленные группы мышц. Эти упражнения оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают обучающимся овладеть своими движениями, выполнять их с заданной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме.

Упражнения для укрепления мышц кистей рук способствуют успешному овладению письмом. Специальные упражнения для формирования и коррекции осанки помогают обучающимся правильно держать своё тело: сидя, стоя, при ходьбе и беге.

Упражнения в равновесии способствуют развитию вестибулярного аппарата, помогают развитию координации движений, ориентировки в пространстве.

Упражнения в лазании и перелезании – эффективное средство для развития силы и ловкости.

При игре создаются благоприятные условия для воспитания положительных черт ребёнка, воспитывается такт и выдержка, честность и ответственность за свои действия. Игры с мячом разного диаметра совершенствуют навыки основных движений. Также развивают мелкие мышцы кисти и увеличивают подвижность суставов пальцев. Специальные упражнения с элементами спортивных игр помогают подготовить двигательный аппарат руки к владению ракеткой, ручкой, ложкой и другими предметами, что очень важно в коррекционной работе с детьми при дефектах речи.

В программу входят упражнения:

- дыхательная гимнастика.
- на координацию движений.
- упражнения на развитие пространственной ориентировки.
- упражнения на развитие моторики.
- упражнения на развитие и коррекцию психических качеств и речи.
- упражнения на развитие и коррекцию двигательных умений и навыков.
- упражнения на формирование правильной осанки.
- коррекционно-развивающие игры.

### Структура занятия

1. Вводная часть (5 минут). Организация класса. Настрой детей на занятия. Вспомнить, что изучали на прошлом уроке, и чем будем заниматься на этом. Строевые упражнения или упражнения на дыхание.

2. Подготовительная часть (5-7 минут). Различные физические упражнения развивающего характера: ходьба, бег, прыжки, перестроение.

3. Основная часть (25-30 минут). Изучается новый материал, совершенствуется пройденный.

4. Заключительная часть урока (5-7 минут). Упражнения на координацию, на равновесие, дыхательные упражнения.

Программа рассчитана на следующее количество часов с учетом проведения уроков 1 раз в неделю.

### Примерное распределение учебного материала по классам

Таблица 1

№ п/п	Виды упражнений	Количество					Всего часов
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	
1	Основы знаний и умений	В процессе занятий					
2	Дыхательная гимнастика	В процессе занятий					
3	Упражнения на развитие координации движений: упражнения с предметами и без них	3	3	3	3	3	15

4	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	2	2	2	2	2	10
5	Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Профилактика плоскостопия	5	5	5	5	5	25
6	Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника	4	4	4	4	4	20
7	Упражнения на развитие выносливости	5	5	5	5	5	25
8	Упражнения на развитие силы	3	3	3	3	3	15
9	Коррекционно-развивающие игры	12	12	12	12	12	60
	Итого:	34	34	34	34	34	170

### Сетка часов по триместрам

Таблица 2

Класс	I триместр	II триместр	III триместр	Итого
6	10	11	13	34

#### Планируемые результаты:

- Соблюдать правила личной гигиены.
- Овладеть элементарными приемами самоконтроля (по внешним признакам).
- Знать правила поведения и передвижения по спортивному залу.
- Строиться в колонну, равняться в затылок, размыкаться на вытянутые руки вперед.
- Выполнять повороты по ориентирам.
- Соблюдать правила по технике безопасности на занятии.
- Опосредовать свою деятельность речью.
- Целенаправленно выполнять действия по инструкции.
- Знать названия изученных игр и правила их проведения.

#### Учебно-методический комплект:

**Материально-техническое обеспечение:** мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, набивные), гимнастические палки, скакалки, гимнастические скамейки, гантели, обручи, коврики гимнастические, гимнастическая стенка, ребристая доска, гимнастические маты, волейбольная сетка, воздушные шары, секундомер.

## УМК

1. Технология физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / Авторы составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев / Под ред. С.П. Евсеева. М.: Советский спорт, 2004. – 296 с.
2. В.Л. Страковская. 300 подвижных игр для оздоровливания детей. «Новая школа» М. 1994 г.
3. Министерство образования Республики Беларусь Учреждение образования «Гродненский государственный Университет имени Янки Купалы». В.А.Барков, А.М.Полищук, Д.В.Тихон. Физкультурно-оздоровительная работа в начальных классах вспомогательной школы. Под редакцией профессора В.А.Баркова учебно-методическое пособие для педагогов вспомогательной школы. Гродно: ГрГУ 2003 г.
4. М.Д. Рипа, В.К. Велитченко, С.С. Волкова. Пособие по физическому воспитанию для учащихся специальных медицинских групп. Издательство «Просвещение» 1988 г.
5. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007.

**Тематическое планирование.**

№ п/п	<b><u>I триместр</u></b>	Кол-во часов	Дата проведения
<b><u>ГИМНАСТИКА</u></b>		<b>6ч</b>	
1	Т/Б на занятиях. Чередование ходьбы и бега. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета.	1	03.09
2	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Медленный бег в течении 1 минуты.	1	10.09
3	Развитие координационных способностей. Фигурная маршировка. Ускорения.	1	17.09
4	Комплекс упражнений с набивным мячом. Перекидывание мяча друг другу. Дыхательные упражнения.	1	24.09
5	Комплекс упражнений в парах. Брюшное и грудное дыхание. Упражнения на расслабление.	1	01.10
6	Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Ходьба с грузом на голове (350 – 400 гр).	1	15.10
<b><u>КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ</u></b>		<b>4ч</b>	
7	Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Прыжки по полоскам».	1	22.10
8	Игра с элементами бега «Перебежки с выручкой».	1	29.10
9	Игра с элементами метания «Точно в цель».	1	05.11
10	Игра с мячом «Кто донесет мяч».	1	12.11
<b><u>II триместр</u></b> <b><u>ГИМНАСТИКА</u></b>		<b>7ч</b>	
11	Упражнение на осанку и расслабление мышц. Равновесие: ходьба с подбрасыванием мяча.	1	26.11
12	Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы. КУ «Ловкие ноги».	1	03.12
13	Комплекс упражнений на растягивание в парах. Дыхательные упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	1	10.12
14	Коррекция пространственной ориентации: дифференцировка 3-х сигналов (короткий, длинный, короткий). Комплекс ОРУ в движении. КУ «Повернись не ошибись».	1	17.12
15	Развитие координационных способностей. ОРУ в ходьбе. Дыхательные упражнения. Игры на внимание «Запретное движение».	1	24.12
16	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. ОРУ без предметов с разной амплитудой движения. Дыхательные упражнения.	1	14.01
17	Тренировка зрительного анализатора. Комплекс упражнений с теннисным мячом.	1	14.01
<b><u>КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ</u></b>		<b>4ч</b>	
18	Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Горелки с мячом».	1	21.01

19	Игра на развитие физических качеств – ловкости: «Кольцо на палочке».	1	28.01
20	Игра с лазанием «Пожарные на учении».	1	04.02
21	Игра на равновесие «Удержись».	1	11.02
<b><u>III триместр.</u></b> <b><u>ГИМНАСТИКА</u></b>		<b>9ч</b>	
22	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой Упражнения на расслабления.	1	25.02
23	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Упражнения на осанку: корригирующая ходьба с различным положением рук. Дыхательные упражнения.	1	04.03
24	Формирование стереотипа правильного дыхания из разных ИП и с сопротивлением. ДУ «Волна».	1	11.03
25	Корригирующая ходьба по медицинболам. Игра «Сидячий футбол».	1	18.03
26	Комплекс упражнений для крупных мышц туловища. КУ «Кто достанет мяч с земли».	1	25.03
27	Гимнастика для глаз. КУ «Снайперская ходьба».	1	01.04
28	Совершенствование упражнений с мячом. КУ «Прокати мяч».	1	16.04
29	Совершенствовать координацию, равновесие. КУ «Полоса препятствий».	1	23.04
30	Медленный бег в чередовании с ходьбой. Дыхательные упражнения.	1	30.04
<b><u>КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ</u></b>		<b>4ч</b>	
31	Коррекционно-развивающие игры на развитие равновесия и силы «Вытолкни из круга».	1	07.05
32	Коррекционно-развивающая игра на быстроту движения «Горелки с мячом».	1	14.05
33	Игра на внимание «Что изменилось».	1	21.05
34	Игра с метанием «Охотники и утки».	1	28.05
<b>Итого:</b>		<b>34ч</b>	